



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Turismo e Desenvolvimento de Destinos e Produtos

Dissertação

O Turismo Espiritual na Ilha Terceira: um estudo sobre o seu potencial

Natacha Martins Soares

Orientador(es) | Joana Lima

Maria do Rosário Borges

Évora 2024



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Turismo e Desenvolvimento de Destinos e Produtos

Dissertação

O Turismo Espiritual na Ilha Terceira: um estudo sobre o seu potencial

Natacha Martins Soares

Orientador(es) | Joana Lima

Maria do Rosário Borges

Évora 2024



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Mónica Brito (Universidade de Évora)

Vogais | Jaime Serra (Universidade de Évora) (Arguente)
Joana Lima (Universidade de Évora) (Orientador)

Agradecimentos

A realização desta dissertação foi a concretização de um grande objetivo, por isso agradeço do fundo do meu coração à minha mãe, irmã e ao Carlos, por todo o apoio, força e carinho que me deram durante esta caminhada e por acreditarem nas minhas capacidades mesmo quando eu duvidava delas.

Ao meu pai, que sei que estaria orgulhoso de mim.

Agradeço às minhas orientadoras, Prof^a Doutora Joana Lima e Prof^a Doutora Maria do Rosário Borges, por todo o apoio, incentivo e disponibilidade ao longo desta etapa.

A todos os meus amigos presentes durante esta fase, mesmo aqueles que não estiveram próximos fisicamente, mas que de alguma forma me incentivaram.

À Catarina, por todo o apoio e motivação demonstrados durante este percurso, mas acima de tudo durante todos os anos de amizade.

Agradeço profundamente a todos os entrevistados que contribuíram de forma muito preciosa para esta investigação, sem a vossa ajuda este trabalho não seria possível.

O meu muito obrigada a todos.

Resumo

Cada vez mais se reconhece o potencial do turismo como promotor de oportunidades para as pessoas explorarem a sua espiritualidade. Sendo o Turismo Espiritual um produto em crescimento, considera-se que seja possível desenvolvê-lo na ilha Terceira, uma das nove ilhas dos Açores.

Com a elaboração desta dissertação, pretende-se analisar o potencial de desenvolvimento do produto de turismo espiritual na ilha Terceira. Relacionado a este, os três objetivos específicos definidos foram conhecer a oferta de turismo espiritual nos Açores, identificar o perfil do turista espiritual que procura por estas atividades e analisar o eventual interesse dos turistas espirituais em consumir este produto na ilha Terceira. Para a concretização dos objetivos da presente dissertação, recorreu-se à metodologia qualitativa, realizando-se entrevistas a agentes de planeamento do turismo, agentes da oferta turística de produtos de turismo espiritual dos Açores e, ainda, a turistas que procuram por serviços deste tipo.

Este estudo poderá contribuir para conhecer o perfil de um segmento turístico em crescimento e identificar recursos que esta ilha tem para desenvolver este produto turístico. Além disso, poderá contribuir para o aumento dos estudos sobre esta temática.

Com base nos dados recolhidos e analisados pode-se concluir que existem potencialidades fortes e atributos que contribuem para o desenvolvimento do produto de turismo espiritual nos Açores e principalmente na ilha Terceira. Conclui-se que, a nível sociodemográfico existem semelhanças entre o perfil do turista espiritual traçado na literatura, tal como as motivações destes turistas para realizar turismo espiritual.

Palavras-chave

Turismo espiritual, Perfil do turista espiritual, Turismo insular, Experiência turística, Sustentabilidade, Açores.

Spiritual Tourism in Terceira Island: a study about its potential

Abstract

The potential of tourism as a promoter of opportunities for people to explore their spirituality is increasingly recognized. As spiritual tourism is a growing product, it is considered possible to develop it on Terceira Island, one of the nine Azorean islands.

The aim of this dissertation is to analyze the potential for developing the spiritual tourism product on Terceira Island. Related to this, the three specific objectives defined were to get to know the spiritual tourism offer in the Azores, identify the profile of the spiritual tourist looking for these activities and analyze the possible interest of spiritual tourists in consuming this product on Terceira Island. In order to achieve the objectives of this dissertation, a qualitative methodology was used, conducting interviews with tourism planning agents, agents of the tourist offer of spiritual tourism products in the Azores and tourists looking for this type of services.

This study could help to understand the profile of a growing tourist segment and identify the resources the island has to develop this tourism product. In addition, it could contribute to an increase in studies on this subject.

Based on the data collected and analyzed, it can be concluded that there are strong potentials and attributes that contribute to the development of the spiritual tourism product in the Azores and especially on Terceira Island. It can be concluded that, at a socio-demographic level, there are similarities between the profile of the spiritual tourist outlined in the literature, as well as the motivations of these tourists to undertake spiritual tourism.

Keywords

Spiritual tourism, Profile of the spiritual tourist, Island tourism, Tourist experience, Sustainability, Azores.

Índice Geral

Índice de Tabelas	iii
Índice de Figuras.....	iv
Capítulo 1- Introdução	1
1.1. Relevância do tema	1
1.2. Objetivos.....	2
1.3. Estrutura.....	3
Capítulo 2- O Turismo Espiritual	4
2.1. Introdução	4
2.2. Conceito de Espiritualidade	5
2.3. Conceito de Turismo Espiritual.....	7
2.4. O Perfil do Turista Espiritual	9
2.5. Motivações para a prática de turismo espiritual.....	10
2.6. Destinos espirituais.....	14
2.7. Conclusão	18
Capítulo 3- Experiências turísticas transformadoras e a sustentabilidade turística em destinos insulares	19
3.1. Introdução	19
3.2. As experiências turísticas transformadoras.....	19
3.3. O turismo espiritual como uma experiência transformadora	26
3.4. A sustentabilidade turística em destinos insulares	29
3.4.1. Turismo sustentável.....	29
3.4.2. Turismo insular e sustentabilidade	30
3.5. Efeitos positivos do turismo nas ilhas	35
3.6. Efeitos negativos do turismo nas ilhas.....	37
3.7. Perceção dos residentes açorianos sobre os impactos do turismo	39
3.8. Conclusão	41
Capítulo 4 - Metodologia e contexto do estudo empírico	43
4.1. Introdução	43
4.2. Metodologia geral	43
4.3. População em estudo e técnica de amostragem.....	45
4.4. Instrumento de recolha de dados.....	47
4.5. Método de análise das entrevistas	52
4.6. Caraterização geral do contexto do estudo empírico - a ilha Terceira.....	54
4.6.1. Caraterização geográfica.....	54
4.6.2. Caraterização demográfica.....	55

4.6.3.	Caraterização económica	55
4.6.4.	Caracterização turística.....	56
4.7.	Conclusão	60
Capítulo 5 – Estudo empírico		62
5.1.	Introdução	62
5.2.	Apresentação e discussão dos resultados.....	62
5.2.1.	Perceções das entidades relacionadas com o desenvolvimento do turismo nos Açores - abordagem exploratória.....	62
5.2.2.	Perceções dos agentes da oferta	65
5.2.3.	Perceções dos turistas espirituais.....	77
5.3.	Conclusão	101
6.	Conclusões.....	104
6.1.	Introdução	104
6.2.	Principais conclusões no âmbito da revisão da literatura	104
6.4.	Contribuições teóricas e práticas.....	108
6.5.	Limitações.....	109
6.6.	Sugestões para estudos futuros.....	110
Referências bibliográficas		112
Apêndices.....		126
Apêndice 1- Objetivos das entrevistas exploratórias		126
Apêndice 2- Transcrição da entrevista exploratória (Entrevista E1)		127
Apêndice 3- Guião de entrevista à oferta		129
Apêndice 4- Exemplo de transcrição de entrevista à oferta (Entrevista O7).....		130
Apêndice 5- Guião de entrevista à procura		135
Apêndice 6- Exemplo da transcrição de entrevista à procura (Entrevista P5).....		136

Índice de Tabelas

Tabela 1- Conceitos de turismo espiritual	8
Tabela 2- Principais motivações para a prática do turismo espiritual.....	13
Tabela 3- Categorização das atrações turísticas espirituais	14
Tabela 4- Etapas para uma experiência transformadora	21
Tabela 5- Características associadas a destinos turísticos insulares	32
Tabela 6- Estratégias dirigidas para a sustentabilidade no desenvolvimento do turismo em ilhas	33
Tabela 7- Definição do método de amostragem.....	47
Tabela 8- Justificação das questões que integram o guião de entrevista aos agentes da oferta	49
Tabela 9- Justificação das questões que integram o guião de entrevista à procura	51
Tabela 10- Oferta natural.....	57
Tabela 11- Principais atrações culturais	57
Tabela 12- Lista de alojamentos.....	58
Tabela 13- Caraterização dos agentes entrevistados.....	66
Tabela 14- Caraterização sociodemográfica dos turistas.....	78
Tabela 15- Atividades praticadas pelos entrevistados	79
Tabela 16- Informações sobre a última viagem de bem-estar espiritual dos entrevistados	82
Tabela 17- Potencialidades da ilha Terceira.....	100

Índice de Figuras

Figura 1- Principais fatores para o turismo espiritual	7
Figura 2- Perfil do turista espiritual	10
Figura 3- Nuvem de palavras gerada através da análise dos estudos sobre as experiências transformadoras.....	26
Figura 4- Localização geográfica da ilha Terceira.....	55
Figura 5- Credo religioso.....	80
Figura 6- Rendimento mensal médio líquido dos entrevistados	81
Figura 7- Nuvem de palavras gerada através das respostas dos entrevistados sobre as atividades realizadas na última viagem espiritual.....	83

Capítulo 1- Introdução

1.1. Relevância do tema

Em conformidade com Collins-Kreiner (2020), nos últimos anos tem aparecido uma série de novos conceitos relacionados com tipos de turismo, que fizeram com que vários autores demonstrassem o seu interesse nessas novas áreas, como por exemplo, o turismo espiritual. O turismo espiritual é um tema que tem sido discutido em vários estudos científicos, principalmente a partir de 2017, no entanto há alguns autores (por exemplo Bhalla *et al.*, 2021 e Cheer *et al.*, 2017), que defendem que é necessária mais investigação, no sentido de perceber as dimensões do turismo espiritual.

Atualmente, existem cada vez mais turistas à procura de uma variedade de experiências diferentes, onde se incluem por exemplo a procura do conhecimento, do bem-estar físico e da melhoria do bem-estar espiritual (Collins-Kreiner, 2020). Além disso, nos dias de hoje, e após uma pandemia de COVID-19, cada vez mais pessoas estão preocupadas com o seu bem-estar e com a sua saúde mental e emocional, sendo um dos meios para satisfazerem essas necessidades através das viagens (Bhalla *et al.*, 2021). De acordo com Chirico (2021), a pandemia levou a que os níveis de depressão, ansiedade, esgotamento e insónia aumentassem na sociedade, sendo que, os recursos espirituais podem ajudar a enfrentar algumas dessas consequências negativas do COVID-19. Além disso, de acordo com Bhalla *et al.* (2021), depois desta pandemia, as pessoas começaram a procurar produtos que oferecessem a cura e o bem-estar, sendo que o turismo espiritual pode realmente ajudar nesse processo, fazendo com que os indivíduos tenham contacto com um estado de vida mais positivo (Bhalla *et al.*, 2021). Agarwal *et al.* (2021) referem que viajar para locais em que o objetivo seja o afastamento das suas rotinas diárias, do stress, mudar a visão que têm da vida, encontrarem o relaxamento e o conforto faz com que estes indivíduos consigam mais facilmente alcançar objetivos espirituais.

Além do mais, de acordo com a IPDT (2023), as viagens de *mindfulness* e meditação estão nas tendências de viagem para 2023. Os momentos de pausa vão ser mais frequentes, sendo estas um antídoto para combater a rotina diária dos indivíduos. Os turistas procurarão por experiências que acabem por reequilibrar o corpo e a mente.

As tendências da *booking* (2022), também confirmam o mencionado anteriormente, sendo que, as viagens para obtenção de paz e as peregrinações de prazer estarão nas tendências para 2023. Estas viagens focadas no bem-estar tanto da alma, mente e do corpo

serão um dos focos para esse ano. De acordo com a plataforma e em estudos realizados, a meditação e as fugas das rotinas são muito populares entre os turistas (cerca de 44%) e ainda há alguns viajantes que procuram a paz através de um retiro silencioso (cerca de 40%). E ainda, muitos turistas (cerca de 36%) têm interesse em experimentar substâncias como a cannabis ou substâncias psicadélicas como a ayahuasca ou cogumelos, sendo que haverá uma oferta bastante divulgada.

Esta temática será aplicada ao contexto da ilha Terceira, uma das nove ilhas dos Açores, caracterizada pela sua beleza natural. Considera-se que este destino tem características que fazem com que o produto do turismo espiritual tenha um potencial de desenvolvimento interessante, visto que Bhalla *et al.* (2021), afirmam que os cenários naturais e as paisagens sublimes podem estar associados ao turismo espiritual, já que experiências nestes cenários podem estimular a mudança no corpo, na atitude, nas emoções e nas capacidades dos turistas, criando uma sensação de bem-estar e trazendo emoções positivas. Os mesmos autores consideram que realizar uma viagem para destinos naturais e remotos, longes das vidas stressantes das cidades é uma tendência que está a crescer e que contribui para a melhoria da saúde mental e do bem-estar dos indivíduos depois do COVID-19. Além disso, Sousa *et al.* (2020), afirma que a ideia do turismo espiritual ainda não se encontra bem estabelecida em Portugal, apesar da sua progressiva importância, mas que existem regiões no nosso país que têm condições para esse crescimento e uma dessas regiões são os Açores.

1.2.Objetivos

Com a elaboração da dissertação pretende-se analisar o potencial de desenvolvimento do produto de turismo espiritual na ilha Terceira. Para que este objetivo seja alcançado, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

1. Conhecer a oferta de turismo espiritual nos Açores;
2. Identificar o perfil do turista espiritual que procura por estas atividades;
3. Analisar o eventual interesse dos turistas espirituais em consumir este produto na ilha Terceira.

Para se alcançar estes objetivos, concretizou-se uma revisão de literatura sobre temáticas que permitem construir um quadro teórico sobre o turismo espiritual, com base em artigos científicos e documentos técnicos disponíveis. Além disso, para este estudo

empírico, recorreu-se à metodologia qualitativa para concretizar os objetivos específicos definidos anteriormente.

Para a realização deste trabalho de investigação, utilizou-se dados secundários, no que toca à elaboração da revisão de literatura e ainda a utilização de dados primários no estudo empírico, mais especificamente o recurso a entrevistas exploratórias às entidades públicas, entrevistas semiestruturadas aos turistas espirituais, para identificar o perfil destes turistas e o interesse potencial em praticar este tipo de turismo na Terceira e ainda entrevistas semiestruturadas aos agentes da oferta privados dos Açores, para conhecer a oferta deste tipo de produto no arquipélago. Por fim, para a análise dos dados recolhidos recorreu-se à análise de conteúdo das entrevistas realizadas.

1.3.Estrutura

Quanto à estrutura, a dissertação está organizada em seis capítulos. O presente capítulo é referente a uma pequena explicação do tema desta dissertação e da sua relevância, tal como os seus objetivos e estrutura. No capítulo seguinte, aborda-se os temas do turismo espiritual e o seu conceito, tal como o perfil do turista que realiza estas atividades, as suas motivações e ainda são mencionados os destinos espirituais e as suas características.

O terceiro capítulo aborda as questões das experiências turísticas transformadoras e a sustentabilidade turística em destinos insulares.

No capítulo quatro observa-se a metodologia do estudo empírico, onde está detalhada toda a informação sobre a metodologia selecionada para a recolha dos dados, a população do estudo, técnica de amostragem e a análise dos dados. Além disso, é apresentada uma breve caracterização da ilha Terceira.

O quinto capítulo debruça-se então sobre o estudo empírico, onde também é possível verificar de forma detalhada os dados adquiridos das entrevistas realizadas e o seu relacionamento com a revisão de literatura.

Para terminar, no capítulo seis estão esclarecidos os resultados que foram obtidos sobre o potencial do estudo do turismo espiritual na ilha Terceira, tal como as contribuições deste estudo e ainda são apresentadas algumas limitações que foram sentidas ao realizar esta dissertação tal como algumas sugestões para futuras investigações.

Capítulo 2- O Turismo Espiritual ¹

2.1. Introdução

O conceito de turismo é um conceito variado de acordo com as áreas de estudo e com diversas perspectivas. Assim, o turismo é o “movimento temporário de pessoas para destinos fora dos seus locais normais de trabalho e de residência, as atividades desenvolvidas durante a sua permanência nesses destinos e as facilidades criadas para satisfazer as suas necessidades” (Mathienson & Wall, 1982 citados por Cunha & Abrantes, 2019:13). Uma das necessidades dos turistas pode ser a procura pela sua espiritualidade e o turismo acaba por oferecer essa oportunidade, sendo que de acordo com Kainthola *et al.* (2021:3), as viagens podem funcionar como um estímulo para que o turista possa encontrar um significado pessoal, uma vez que o turismo pode ser considerado como “um fenómeno em que a espiritualidade está enraizada”. Para Sheldon (2020), o turismo pode ser “uma pausa terapêutica na vida” ou uma “fonte de significado espiritual ou de *refreshment*” (Brown, 2009; Sharpley & Jepsen, 2010 citados por Sheldon, 2020:3). Assim, este autor afirma que a transformação interior pode ser, simultaneamente, uma motivação para viajar e/ou resultado inesperado da mesma.

Além do mais, num estudo sobre o turismo espiritual sente-se, logo desde início, a necessidade de se separar o conceito de espiritualidade, que se assume cada vez mais como uma dimensão da qualidade de vida, do conceito de religião. Apesar de, conforme Cheer *et al.* (2017:253), e tendo em conta outros estudos recentes, existir uma “mudança discursiva significativa da religiosidade para a espiritualidade e a demarcação entre experiências espirituais *versus* experiências religiosas e turismo espiritual *versus* turismo religioso”. Esta separação encontra-se várias vezes referida em estudos científicos anteriores (por exemplo em Bhalla *et al.*, 2021; Kujawa, 2017; Cheer *et al.*, 2017 e Halim *et al.*, 2021). Kujawa (2017), afirma que o campo de gestão do turismo espiritual pode ser aumentado e clarificado. Além disso, de acordo com Bhalla *et al.* (2021), a perspectiva não religiosa da espiritualidade encontra-se ainda subdesenvolvida.

Este capítulo pretende, analisar da perspectiva conceptual o conceito de turismo espiritual, analisando as questões que lhe estão associadas como a compreensão da

¹ O presente capítulo contém algum conteúdo utilizado num artigo aceite para publicação numa revista internacional

espiritualidade, o perfil dos turistas espirituais e as suas motivações, mas também as características que estão associadas aos destinos espirituais.

2.2. Conceito de Espiritualidade

Conforme referem Wang & Blasco (2022), Parsons *et al.* (2019) e Jaiswall & Duggal (2019), o tema da espiritualidade tem ganho progressivamente mais interesse para a investigação em turismo, sendo uma área emergente. No entanto, até à data, a maioria das investigações focam o turismo espiritual numa perspetiva religiosa ou baseiam-se em experiências turísticas muito específicas, como, por exemplo, a procura pelo bem-estar, o yoga ou com o turismo de natureza (Wang & Blasco, 2022).

É possível afirmar que a espiritualidade é considerada por Kainthola *et al.* (2021), como uma das forças motivacionais para viajar no século XXI, uma vez que os turistas sentem a necessidade de procurar pela satisfação espiritual, pela procura de significado, resultando em viagens de autorrealização, de bem-estar do corpo, da mente e da alma, pois Norman & Pokorny, (2017), mencionam que o tempo de lazer acabou por se tornar um espaço para que os indivíduos consigam perseguir os seus objetivos espirituais, que pode incluir projetos de significado pessoal, propósito na vida e ainda questões sobre a identidade, ou seja, o turismo espiritual é considerado uma prática subjetiva e de trabalho de bem-estar.

Além disso, vários autores afirmam que os objetivos espirituais podem ser alcançados através de uma viagem, afirmando que para alcançar esses objetivos geralmente é necessário que os indivíduos se distanciem das suas rotinas diárias e procurem atividades de lazer, religiosas, recreativas ou espirituais (Halim *et al.*, 2021; Poggendorf, 2022 e Kujawa, 2017).

Em conformidade com Kumar *et al.* (2022), a espiritualidade pode ser definida como o “aspecto da existência humana em que se tenta descobrir o significado e a finalidade da vida e o seu objetivo é dar direção à própria viagem para procurar respostas às perguntas que guiam a própria vida” (traduzido de Kumar *et al.*, 2022:7). A espiritualidade tem um impacto positivo no bem-estar e na saúde de um indivíduo e faz com que melhore a sua qualidade de vida (Jaiswall & Duggal, 2019), também afirmam que a espiritualidade pode ser definida como uma abordagem individual focada na procura de um sentido e propósito de vida.

Agarwal *et al.* (2021), define a espiritualidade como “não apenas como um estado de espírito, mas a integração holística do corpo, mente e coração, enquanto canaliza energias para investigar o verdadeiro significado da vida para si próprio” (traduzido de Agarwal *et al.*, 2021:96), sendo que a espiritualidade difere de pessoa para pessoa de acordo com as expectativas e aspetos e do que a pessoa deseja alcançar na vida e dos acontecimentos que a afetaram. Já Robledo (2015:73), afirma que a espiritualidade diz respeito à procura de significado na vida de uma pessoa e que os seres humanos foram definidos como “o animal à procura”, pois a procura de significado de vida ou a procura espiritual é importante na natureza humana. Assim, a espiritualidade é um caminho interior que faz com que as pessoas possam descobrir a sua essência, significados e valores mais profundos.

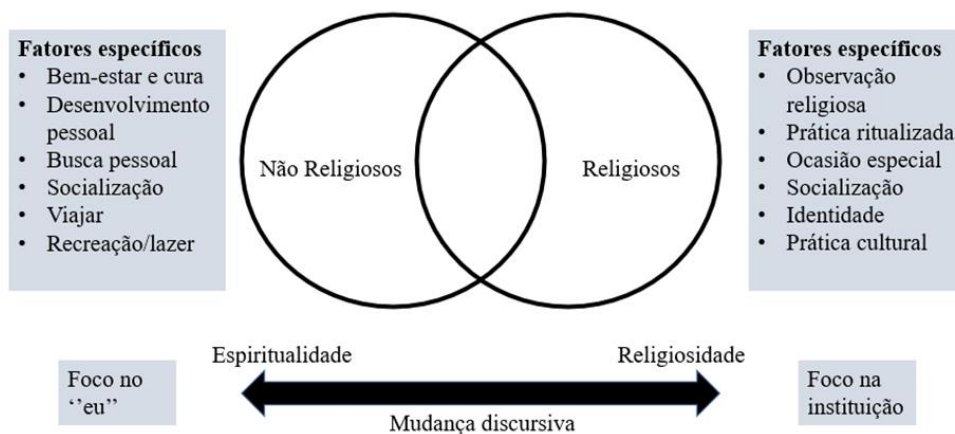
A espiritualidade é cada vez mais entendida como não ligada apenas à religiosidade institucional, sendo que estas experiências espirituais se baseiam principalmente na experiência individual e na auto-autenticação (Singleton, 2017). Assim, a espiritualidade “tornou-se uma busca muito complexa em que cada pessoa procura o seu próprio caminho” (traduzido de Singleton, 2017:51 citando Robert Wuthnow, 1998). Esta espiritualidade, para os indivíduos não religiosos, pode ser a procura por várias atividades espirituais como o yoga e a meditação ou algo autodefinido, ou ainda a combinação das duas. Na perspetiva de Preston & Shin (2017) citados por Wang *et al.* (2023), tanto as pessoas religiosas como as não-religiosas podem experimentar a espiritualidade, mas de forma diferente. Assim, e de acordo com Halim *et al.* (2021), a religião e a espiritualidade são ambas motivações para muitos indivíduos visitarem locais sagrados, não necessariamente pertencendo à religião associada a esses locais. Estes locais são visitados por diversas razões, como a procura por conhecer a cultura, nostalgia, aventura e mesmo a religião (Halim *et al.*, 2021).

Assim, e conforme Cheer *et al.* (2017) referem, torna-se importante perceber que, existe uma delimitação entre as motivações religiosas e motivações não religiosas. No entanto, as motivações do turismo espiritual apresentam duas categorias: ou se baseiam em crenças religiosas, ou não se baseiam em crenças religiosas (Norman, 2011 citado por Cheer *et al.*, 2017). Estes autores propõem ainda um quadro de fatores diferenciadores do turismo espiritual e do turismo religioso (Figura 1). A primeira diz respeito aos turistas que têm como motivação o autoconhecimento (bem-estar, recreação, aventura) e pretendem obter algum tipo de benefício espiritual. Já a segunda diz respeito aos

indivíduos com motivos ligados à religião, rotina cultural e à prática ritualizada. Conforme Halim *et al.* (2021), ambas as categorias acabam por contribuir para que sejam compreendidas as diferentes dimensões do turismo espiritual.

Considerando as motivações não religiosas, é possível verificar que, subjacente a muitas motivações específicas para a realização do turismo espiritual, estão decisões mais centradas no “eu”, como motivos de bem-estar, cura, desenvolvimento pessoal ou lazer. Além do mais, o foco para a realização destas atividades tem tendência a ser mais direcionada à obtenção de algum benefício espiritual, como por exemplo, entrar em contacto com o seu interior. Já as motivações religiosas para a realização do turismo espiritual, estão ligadas à religião e muito centradas em motivações específicas, como a “observação religiosa, a prática ritualizada, reafirmação de identidade e desempenho cultural” (traduzido de Cheer *et al.*, 2017:254).

Figura 1- Principais fatores para o turismo espiritual



Fonte: Tradução de Cheer *et al.* (2017)

Assim, a espiritualidade pode ser entendida mais como uma mentalidade aberta em vez de ser restringida apenas a uma religião ou secularização em especial, de modo que seja possível obter diferentes e variadas visões/entendimentos do mundo (Wang *et al.*, 2023).

2.3. Conceito de Turismo Espiritual

Norman (2012) citado por Wang & Blasco (2022), afirma que ainda não existe uma definição clara do turismo espiritual que seja amplamente reconhecida, no entanto existe uma característica comum em várias investigações. Essa característica diz respeito ao facto de o turismo espiritual ser considerado como uma melhoria auto-consciente.

Estudos recentes, como o de Poggendorf (2022), notam que o turismo espiritual significa a procura da cura da alma, a autodescoberta e a manutenção do bem-estar. Este tipo de turismo não só procura harmonizar a viagem física (externa), mas também harmonizar uma viagem interior, para que seja possível a exploração de nós próprios. Na mesma linha de pensamento, também Halim *et al.* (2021), dizem que o turismo espiritual contribui para que haja um equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito, ou seja, este tipo de turismo caracteriza-se por ser uma viagem em busca de um propósito de vida. Além disso, pode ou não ter uma relação com a religião (Halim *et al.*, 2021). Rao & Pathy (2015) citados por Skinner & Soomers (2019) afirmam que o turismo espiritual pode ser definido como aquele pelo qual as pessoas viajam de forma individual ou em grupo, para fins de lazer ou peregrinação. Além destas definições, são apresentadas outras defendidas por diferentes autores (Tabela 1).

Tabela 1- Conceitos de turismo espiritual

Conceito de Turismo Espiritual	Fonte
É considerado “uma viagem de descoberta onde a viagem exterior é o veículo para uma viagem espiritual interior”	Robledo, 2015:72
É “uma intervenção reflexiva de bem-estar impulsionada pela sensação de que algum aspeto da vida quotidiana necessita de ser corrigido ou melhorado e orientada para o espaço de não trabalho e lazer fora de casa onde tais problemas podem ser alvo de total atenção”	Jasrotia <i>et al.</i> , 2021:62
O turismo espiritual é “uma escolha ativa dos indivíduos para abordar um problema nas suas vidas, e atuando assim como uma importante intervenção de bem-estar. Através de viagens e práticas espirituais, os indivíduos procuram compreender e aprender estratégias para ajudar a resolver problemas nas suas avaliações reflexivas, experiência diária, e visão pessoal da vida”	Choe & O’ Regan, 2020:2
É o “ato de viajar domesticamente ou no estrangeiro para visitar lugares espirituais tais como (1) mesquitas, igrejas e templos e (2) ambientes naturais tais como florestas, oceanos, lagos, jardins espirituais, parques de vida selvagem para pássaros e animais, jardins botânicos e grutas por razões espirituais para satisfazer a necessidade de ser grato, pelo perdão e pela paz interior”	Arora <i>et al.</i> , 2021:27

Fonte: Elaboração própria

Muitos autores (como por exemplo Kumar *et al.*, 2022; Gezon, 2018 e Agarwal *et al.*, 2021) afirmam que o turismo espiritual pode ser entendido como aquele que é

destinado para ser possível o conhecimento de si próprio, para o bem-estar mental e emocional, para procurar respostas ao propósito da existência ou seu aperfeiçoamento (Kumar *et al.*, 2022).

Robledo (2015) menciona que uma viagem é muitas vezes considerada como um processo de aprendizagem relativamente à vida e pode ser um exercício de autoconstrução ou autorrealização. O turismo espiritual tem uma componente interior importante, sendo que é uma viagem interior que é direcionada para os indivíduos se ligarem a si próprios, onde estes utilizam a experiência do turismo para ampliar a sua consciência interior e ainda incrementar uma mudança e crescimento espiritual. No fundo, é uma viagem de autodescoberta, onde o objetivo é a descoberta interior, ao contrário de uma viagem normal, em que as pessoas sentem necessidade da interação com outras pessoas, o objetivo principal de uma viagem espiritual é desligar-se de tudo a fim de ser possível a reconexão connosco próprios.

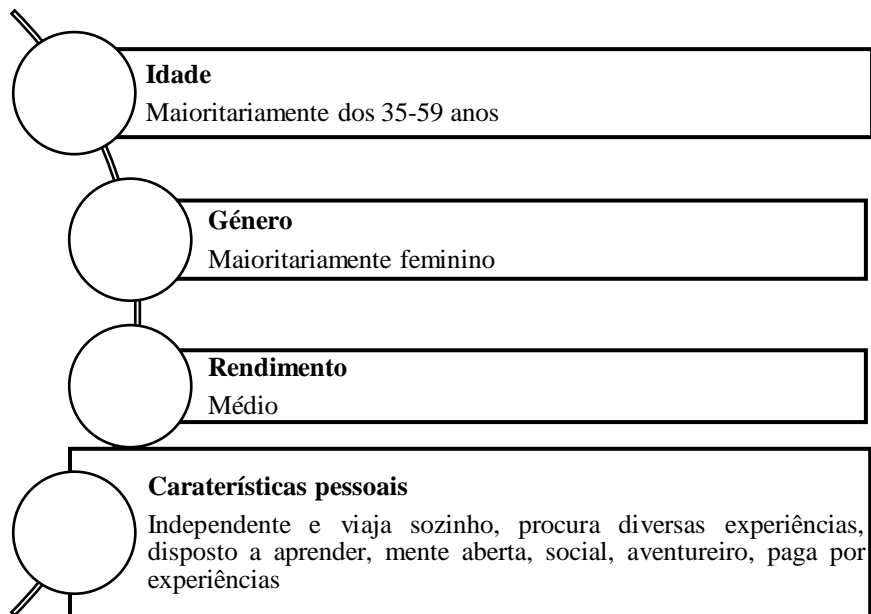
Conforme Sirirat (2019), o turismo espiritual é um conceito vasto de mudanças e alívios dos turistas em relação às suas rotinas diárias e afirma também que diferentes indivíduos podem experimentar as mesmas atividades, no entanto podem ser experienciadas de formas diferentes. Além disso, o autor afirma que cada pessoa expressa este conceito de uma maneira diferente, que pode depender muito daquilo que acredita.

2.4. O Perfil do Turista Espiritual

Em conformidade com Haq & Medhekar (2015) citados por Garg *et al.* (2021:3), existem vários rótulos que são dados aos turistas espirituais, como “buscadores”, “devotos”, “peregrinos”, “peregrinos praticantes”, “religiosos” e com interesses culturais ou experimentais. Ou ainda podem ser referidos como “novos peregrinos” sendo que estes são “viajantes que visitam locais religiosos tradicionais por razões diferentes das dos peregrinos religiosos tradicionais. Tais peregrinos procuram felicidade e bem-estar através de experiências espirituais ou métodos de cura baseados na sua procura livremente escolhida em vez de qualquer obrigação religiosa” (Fedele, 2012; Grin & Raj, 2017 citados por Choe & O’ Regan, 2020:3). Como referido anteriormente, existe uma distinção clara entre os turistas espirituais dos turistas religiosos. De acordo com Kujawa (2017) e Poggendorf (2022), os primeiros procuram pela interioridade, pelo desejo de uma experiência interna, geralmente sem prática ritualizada associada a uma religião e os segundos procuram por uma expressão da sua fé.

Kumar *et al.* (2022) mencionam ainda que a intenção de realizar turismo espiritual pode ser maior em adultos mais velhos, pois este grupo é o decisor das suas viagens, ou pode influenciar as decisões e/ou pressionar o seu grupo ao redor ou família. O estudo de Wolf *et al.* (2017), definiu o perfil do turista espiritual, possível de se verificar na Figura 2.

Figura 2- Perfil do turista espiritual



Fonte: Elaboração própria com base em Wolf *et al.* (2017)

2.5. Motivações para a prática de turismo espiritual

As motivações turísticas, segundo Sousa *et al.* (2020), remetem para os anos 30, sendo um dos temas mais abordados relativamente ao comportamento do consumidor. No que se refere ao turismo espiritual, o stress e a tensão imposta diariamente são duas motivações principais responsáveis pela realização de uma viagem. Esta procura faz com que o turista viaje por longas distâncias à procura de satisfazer as suas necessidades e ainda completando com novas experiências.

Para além de outras motivações defendidas por autores mencionadas anteriormente, Willson *et al.* (2013), afirmam que qualquer experiência negativa que um ser humano tenha passado em alguma fase da sua vida, como é o caso dos “seis momentos definidores da vida” (a perda, o medo, a rutura da saúde mental e da saúde física, a dependência e as crises existenciais), são capazes de moldar quem somos, fazendo com que estes estímulos negativos sejam capazes de despertar a espiritualidade dos indivíduos e fazer com que estes se sintam motivados a iniciar ou a continuar com a procura espiritual ou propósito

de vida (Willson *et al.*, 2013). O mesmo modo de pensamento de Willson *et al.* (2013), é assegurado por Kujawa (2017:197), que refere que a partida para uma experiência de turismo espiritual pode ser iniciada com um descontentamento com a realidade, ou uma pessoa ou algum evento em particular, que funcionam como um gatilho. Este gatilho pode ser identificado como uma experiência de “perda de significado”.

Alguns estudos revelam que é muitas vezes mencionada, na investigação já realizada sobre as motivações para praticar turismo espiritual, (como por exemplo Garg *et al.*, 2021; Choe & O’ Regan, 2020 e Parsons *et al.*, 2019) a motivação de fugir ao padrão de vida do indivíduo. Kainthola *et al.* (2021) defende que esta motivação, e outras relacionadas, são vulgarmente mais referidas para o turismo espiritual do que para outros tipos de turismo. Muitos dos participantes na investigação de Bandyopadhyaya & Nairb (2019), mencionaram que tencionavam obter paz de espírito, longe das rotinas agitadas e obter uma experiência diferente. Uma das motivações mais mencionadas foi estarem longe do seu quotidiano, pois assim conseguiram criar laços com o sagrado e encontrar a sua harmonia interior. No entanto, para Gezon (2018), viajar não é apenas um mecanismo de fuga, as viagens servem sobretudo para que as pessoas estejam abertas a novas experiências (transformadoras ou não), fora das suas rotinas, potenciando a aventura e “cura”, sendo que estas experiências acompanham as vidas dos indivíduos de formas que depois podem ser difundidas como lições para o futuro e, também, contribuindo para uma possível mudança mais permanente (“cura”). Singleton (2017), afirma também que os turistas espirituais realizam uma viagem direcionada intencionalmente para o crescimento espiritual e não apenas para quebrar a rotina quotidiana.

No entanto, conforme Sousa *et al.* (2020), atualmente, a vida de qualquer pessoa é caracterizada pelo seu movimento constante, ou seja, o stress causado pelo trabalho e outros fatores aliados à falta de tempo pessoal acaba por gerar emoções negativas (como por exemplo a raiva, o medo ou a insegurança). Estes tipos de sentimentos estão, cada vez mais, a tornarem-se comuns na sociedade atual e a cada dia passado, acabam por deixar algumas marcas nos indivíduos, provocando a necessidade de se distanciarem à procura da sua paz de espírito ou procurarem locais sossegados, ou seja, da sua renovação interior. Assim com isto em mente, sente-se a necessidade de se fazer algumas alterações nas vidas, parar, pensar, descansar e redefinir algumas prioridades. Na mesma linha de pensamento estão também Agarwal *et al.* (2021) e Bandyopadhyaya & Nairb (2019), sendo que de acordo com o estudo dos últimos autores, cada vez mais se tem vivido com

elevados níveis de stress e estilos de vida individualistas que fazem com que a procura pelo verdadeiro sentido da vida seja fundamental nos dias de hoje.

Contribuindo para esta perspetiva, a investigação de Kumar *et al.* (2022), concluiu que o nível de stress dos turistas acaba por influenciar a sua decisão de realizar uma viagem de turismo espiritual; o nível de espiritualidade do turista influencia a sua vontade de participar em atividades de turismo espiritual; a imagem de um destino influencia a intenção do turista realizar ou não turismo espiritual e por fim, a presença de atividades ligadas ao relaxamento e à recreação influencia a intenção de realização de uma viagem de turismo espiritual. E ainda Kainthola *et al.* (2021), também identificaram um quadro de fatores *pull* e *push*, onde o stress é mencionado como um fator *push*, juntamente com outros fatores como a pressão de trabalho, doenças mentais, desequilíbrio, curiosidade, crenças religiosas e tradições.

Outra motivação abordada na literatura é o facto de o turismo espiritual surgir muitas vezes como a motivação principal dos participantes para a obtenção de alívio das experiências causadas pela pandemia COVID-19 (Bhalla *et al.*, 2021). De acordo com estes autores, os turistas espirituais têm como motivação o alívio das experiências mais stressantes provocadas pela pandemia, uma vez que este tipo de turismo pode proporcionar experiências espirituais e transformadoras que permitem que os indivíduos possam encontrar o seu bem-estar perdido durante o período desafiante de confinamentos e alterações vividas. Viajar pode ser visto como “um instrumento de transformação interior” pois estas têm efeitos positivos que “influenciam o bem-estar físico, mental e espiritual” (traduzido de Bhalla *et al.*, 2021:777).

Além das motivações já referidas, outras também são frequentemente mencionadas nos estudos científicos, como o desejo de se aproximar de si próprio ou da ligação com o sagrado/ entidade superior, encontrar um significado para a vida ou procurar a melhoria espiritual através de experiências pessoais enriquecedoras ou diferentes (Collins-Kreiner, 2010; Robledo & Batle, 2015; Rodrigo, 2022; Singleton, 2017), a procura de perdão, de cura, da expressão de amor e respeito por Deus (Garg *et al.*, 2021), a procura pela aprendizagem, harmonia com a natureza e o auto-crescimento (Jasrotia *et al.*, 2021), pela aventura e pelo facto de os indivíduos estarem a passar um momento difícil nas suas vidas (Gezon, 2018).

Mencionam-se ainda motivações influenciadas pelos meios de comunicação social (Agarwal *et al.*, 2021), motivações como a saúde e a religião/peregrinação (Lopez *et al.*,

2017), a prática de *mindfulness*, a reflexão pessoal, auto-reavaliação e a recarga das baterias (Choe & O’ Regan, 2020).

Importa ainda referir que, segundo Kainthola *et al.* (2021), uma viagem espiritual não necessita de ser motivada apenas pelo objetivo final da procura pela espiritualidade, ou seja, esta viagem pode ser contemplada por várias motivações como a fuga, o lazer ou a aventura e ainda assim conseguir atingir o encontro com a espiritualidade. Por fim, de acordo com os autores a espiritualidade é um assunto pessoal de cada indivíduo e definir os seus objetivos e motivações é complexo. Halim *et al.* (2021), referem que há muitos fatores, que segundo o autor, podem levar a que uma pessoa embarque numa viagem espiritual. No entanto esta ligação com a espiritualidade ou a experiência espiritual pode acontecer antes, durante ou depois da viagem. Além do mais, a experiência de cada indivíduo pode ser diferente, consoante a sua cultura, as suas motivações e crenças.

Assim, apresenta-se na tabela 2, um resumo das motivações identificadas por cada estudo empírico analisado.

Tabela 2- Principais motivações para a prática do turismo espiritual

Principais motivações	Estudo empírico/ Fonte
Fuga da rotina de vida	Garg <i>et al.</i> (2021), Choe & O’ Regan (2020), Parsons <i>et al.</i> (2019), Bandyopadhyaya & Nairb (2019)
Crescimento/melhoria espiritual	Singleton (2017), Kainthola <i>et al.</i> (2021)
Alívio das experiências causadas pela pandemia ou pelo facto de os indivíduos estarem a passar um momento difícil nas suas vidas	Bhalla <i>et al.</i> (2021), Gezon (2018)
Redução do nível de stress	Kumar <i>et al.</i> (2022), Kainthola <i>et al.</i> (2021), Agarwal <i>et al.</i> (2021), Bandyopadhyaya & Nairb (2019), Bhalla <i>et al.</i> (2021)
Encontrar um significado e aproximar-se de si próprio/ trabalhar o “eu” interior	Kainthola <i>et al.</i> (2021), Jasrotia <i>et al.</i> (2021), Choe & O’ Regan (2020), Rodrigo (2022)
Motivações religiosas (aproximar-se de uma entidade superior, procurar perdão, cura, ligação com o sagrado ou a expressão de amor e respeito por Deus)	Kainthola <i>et al.</i> (2021), Garg <i>et al.</i> (2021), Lopez <i>et al.</i> (2017)
Procurar pela aprendizagem e a harmonia com a natureza	Jasrotia <i>et al.</i> (2021)
Procurar a aventura	Gezon (2018)
Meios de comunicação social	Agarwal <i>et al.</i> (2021)
Prática de <i>mindfulness</i> e a recarga das baterias	Choe & O’ Regan (2020)

Fonte: Elaboração própria

Nair & Dileep (2021), afirmam que Norman (2012) identificou no seu estudo 5 tipos de atrações possíveis no domínio do turismo espiritual, como se pode verificar na tabela 3. O primeiro tipo de atração refere-se ao turismo espiritual visto como uma cura, em que este envolve a perspectiva do bem-estar físico, e que pode estar relacionado com o turismo de bem-estar. As atrações aqui enquadradas podem ser todas as que estejam ligadas à cura, como por exemplo os retiros de yoga. O segundo tipo de atração é referente ao turismo espiritual como uma experiência, em que envolve os turistas que tentam procurar alternativas, um exemplo são os turistas espirituais mochileiros que procuram pela aventura em destinos direcionados para a meditação, yoga e outras experiências. A terceira categoria é o turismo espiritual enquanto procura, ou seja, a procura pela descoberta e conhecimento. A quarta categoria diz respeito ao turismo espiritual como um retiro, em que o turista tenta retirar-se da sua rotina diária e procura por uma experiência diferente que vá ao encontro de uma renovação. As atrações nesta categoria podem ser spas ou os retiros de meditação. Por fim, a última categoria refere-se ao turismo espiritual como um coletivo, no sentido de os indivíduos participarem na experiência juntamente com outras pessoas.

Tabela 3- Categorização das atrações turísticas espirituais

1) Turismo Espiritual como Cura
2) Turismo Espiritual como Experiência
3) Turismo Espiritual como Procura
4) Turismo Espiritual como Retiro
5) Turismo Espiritual como Coletivo

Fonte: Elaboração própria com base em Nair & Dileep (2021)

2.6. Destinos espirituais

Para além das motivações, os destinos espirituais são também muitos estudados, mas de diferentes perspectivas. O estudo de Bandyopadhyaya & Nairb (2019) investigou a maneira como Kerala, na Índia se está a comercializar como “God's Own Country”, para que os indivíduos consigam atingir o bem-estar espiritual, a transformação espiritual e ainda o rejuvenescimento. Senthil & Goswami (2021) pretenderam com esta investigação, perceber os pontos-chave e as crenças espirituais que levam um turista a visitar um destino como a Índia, ou a intenção de visitar o mesmo. A investigação de Than *et al.* (2020) incidiu na pesquisa sobre a influência do envolvimento da comunidade na sustentabilidade de um destino, dirigido para destinos comunitários e destinos

espirituais no Vietname. Jaiswall & Duggal (2019) exploraram o papel da paisagem de Varanasi no desenvolvimento da identidade espiritual dos visitantes não indianos. O estudo de Wang & Blasco (2022) identifica os fatores motivacionais para que os indivíduos fiquem hospedados em templos budistas na Índia e a influência da paisagem nessa decisão. A investigação de Skinner & Soomers (2019), focou-se em explorar e explicar o impacto considerado transformador do turismo espiritual em destinos e nos seus residentes. O estudo de Sirirat (2019), focou-se em perceber o turismo espiritual como uma ferramenta para a sustentabilidade na Tailândia e, por fim, o estudo Hai & Thong (2019), tinha como objetivo delimitar os fatores e o impacto da atração de um destino turístico espiritual.

Em conformidade com Bhalla *et al.* (2021), a natureza presente num destino pode potenciar efeitos curativos nas pessoas, principalmente aqueles que estão mais desmotivados com a vida, mais stressados e influenciados pelos meios de comunicação social (Bhalla *et al.*, 2021). Além disso, os cenários naturais e as paisagens podem “estimular efeitos emocionais, chamados experiências espirituais, sendo que esta experiência transformadora traz mudanças no corpo, na emoção, na atitude e nas capacidades dos turistas” (traduzido de Bhalla *et al.*, 2021:771). Estas experiências, de acordo com o mesmo autor, trazem emoções positivas e ainda criam uma sensação de bem-estar.

De acordo com a investigação de Wang & Blasco (2022), as áreas protegidas da China tendem a ter energia espiritual, que contribui para o bem-estar físico e psicológico dos turistas. Conforme os autores, é possível afirmar que estas áreas são capazes de fornecer meios para que seja possível o desenvolvimento do turismo espiritual, já que é possível encontrar produtos de turismo espiritual mais associados ao budismo e outras culturas e existem ainda algumas áreas que promovem o yoga e a meditação, que fazem com que o turista descubra a paz interior e a cura espiritual. Além disso, esta investigação também destaca que o turismo de natureza pode ter uma ligação com a espiritualidade, sendo que dá aos turistas a oportunidade de descobrirem a sua paz interior, estarem em contacto com a natureza construindo relações harmoniosas e ainda obterem conhecimento (Wang & Blasco, 2022).

Na investigação de Jaiswall & Duggal (2019), foi possível perceber que a paisagem de Varanasi acabou por proporcionar um contexto único e ofereceu uma oportunidade para a definição da identidade espiritual dos participantes, fazendo com que se sentissem

despertos, conscientes e realizados. Segundo os autores, os temas que aparecem mencionados pelos participantes no estudo, apresentam uma verdade entre a junção do “eu” e do lugar, sendo que havia certos aspetos da paisagem que eram coerentes com as necessidades espirituais de cada participante e que as crenças e as práticas espirituais dos mesmos não podiam ser separadas das dimensões da paisagem.

Skinner & Soomers (2019) afirmam que o mercado do turismo espiritual está em crescimento e é caracterizado por indivíduos com ensino superior e um elevado nível de rendimentos, independentes, pessoas que viajam sozinhos e que estão à procura de experiências transformacionais e atraídas também por paisagens agradáveis (Skinner & Soomers, 2019).

Bandyopadhyaya & Nairb (2019), dizem que grande parte dos participantes foram influenciados pelas práticas espirituais que os centros de bem-estar em Kerala ofereciam. Estas práticas incluem, por exemplo o yoga, a meditação, práticas antigas para saudar e louvar o sol, etc). Todas estas práticas, de acordo com os participantes, são formas eficazes de conseguirem alcançar o relaxamento, desfruto e a paz de espírito. Além disso, os participantes mencionaram que a paisagem verdejante, o cheiro dos óleos e ervas, os mantras e meditações fizeram com que fosse possível haver a renovação espiritual dos turistas.

De acordo com a investigação de Than *et al.* (2020), referem que, para que seja possível desenvolver o turismo sustentável em destinos espirituais, deve existir promoção da ligação com a comunidade local, através “da diversificação dos produtos turísticos locais. O desenvolvimento de uma vasta gama de produtos turísticos aumentará a despesa turística para assegurar a sustentabilidade socioeconómica, o que, por sua vez, aumentará a ligação da comunidade por benefícios socioeconómicos”. É importante também o planeamento e criação de políticas que envolvam a população local, sendo que “o envolvimento e o apoio dos residentes são as chaves para o bom funcionamento dos programas. Esta participação pode ser alcançada através do mecanismo de estabelecimento de representantes de grupos autónomos ou organizações da sociedade civil para assegurar os benefícios para ambas as partes” (traduzido de Than *et al.*, 2020: 368). Por fim, os autores identificam a necessidade da criação de políticas de desenvolvimento que ajudem a aumentar os benefícios para as partes envolvidas na organização e oferta deste produto no destino.

Senthil & Goswami (2021), concluíram que os turistas que alcançaram alguma forma de diversão, prazer estético, libertação emocional ou escapismo, tendem a formar uma atitude positiva em relação ao destino.

O estudo de Sirirat (2019), concluiu que foi muito importante haver a presença de voluntários locais num destino turístico espiritual, que podem acabar por transmitir os seus conhecimentos sobre a história, cultura e sobre a natureza budista aos turistas. De acordo com o estudo do autor, os resultados acabaram por confirmar que é necessário o desenvolvimento de programas de educação, tanto de componentes de formação prática e de aprendizagem formal e informal direcionadas para os residentes como para os turistas. As atividades de turismo espiritual (relacionadas com a criação de relações próximas entre a comunidade e turistas, as dinâmicas de grupo e ainda o desenvolvimento de crenças e valores) mostraram-se ferramentas de educação informal que envolveram processos de transformação humana e de transmissão de conhecimentos importantes para o sucesso da experiência turística (Sirirat, 2019).

Segundo Christou *et al.* (2023), no que toca aos destinos associados à espiritualidade, podem ter um carácter distintivo e uma característica especial que contribui “para a oferta turística de um lugar específico atribuído a uma significação espiritual” (traduzido de Christou *et al.*, 2023:6). Além disso os autores afirmam que um ambiente sagrado (por exemplo com infraestruturas religiosas) e o ambiente natural de um local são facilitadores da espiritualidade, sendo que os turistas podem sentir necessidade de procurar um local que consiga combinar estes dois aspetos, onde estes lugares podem oferecer grandes oportunidades para os turistas se conseguirem relacionar com os outros ou atingirem uma contemplação espiritual. Assim, nesta perspetiva dos destinos espirituais, o turismo espiritual pode-se colocar como um elemento essencial que contribui para outros formatos de atividade turística (por exemplo o património) e pode ainda ser uma característica representativa da oferta de um destino.

Além disso, conclui-se que o ambiente envolvente da experiência turística espiritual (particularmente a presença de elementos naturais/contacto com a natureza, imagem do destino associada a crenças espirituais, oferta organizada de atividades associadas à espiritualidade e reflexão, bem como contacto com as comunidades dos destinos), poderá ser decisivo para o sucesso da mesma e para a satisfação dos turistas, podendo ainda condicionar os efeitos que estes turistas retiram da sua experiência. Acresce que cada vez

parece ser mais pertinente analisar os fatores que contribuem para que o turismo espiritual deixe efetivos contributos de sustentabilidade nos destinos onde se desenvolve.

2.7. Conclusão

A revisão de literatura concretizada neste estudo explora os conceitos de espiritualidade e de turismo espiritual, mas também identifica e sistematiza as motivações que levam os turistas a realizarem uma viagem espiritual, o seu perfil e alguns atributos que um destino turístico pode ter para fazer com que a experiência espiritual seja bem-sucedida.

Uma primeira conclusão que esta revisão permite é que o tema mais abordado nos estudos empíricos analisados foi a motivação dos turistas. A este respeito, são várias as motivações mencionadas (descanso, "cura", conhecimento interior e ligação superior) e todos os estudos contribuem para a compreensão destas motivações. No entanto, estudos como os de Garg *et al.* (2021) e Kainthola *et al.* (2021), fornecem importantes contributos para o estudo desta temática, abordando tanto os fatores *pull* como *push* que influenciam as viagens espirituais. Para além disso, pode afirmar-se que seria interessante realizar mais investigação em diferentes locais ou destinos com diferentes características para analisar se as motivações dos turistas permanecem as mesmas.

Uma segunda conclusão é que a paisagem e a natureza são identificadas como verdadeiros influenciadores da experiência espiritual dos indivíduos num destino turístico e fatores muito valorizados por esses turistas (Jaiswall & Duggal, 2019; Wang & Blasco, 2022). Concordando com Wang *et al.* (2023) que afirmam que a natureza é um contexto crucial para a busca da autorrealização e da paz interior. A partir da análise dos estudos sobre destinos espirituais, pode-se concluir que o ambiente das experiências de turismo espiritual pode ser decisivo para a satisfação dos turistas e também para o sucesso dessas experiências. No entanto, é necessário estudar os fatores importantes para o contributo efetivo do turismo espiritual para a sustentabilidade dos destinos onde se desenvolve. A revisão da literatura realizada, permite-nos perceber a necessidade de desenvolver estudos com dados de diferentes tipos de destinos, uma vez que a maioria dos estudos existentes analisam maioritariamente estudos de caso da Índia. Skinner & Soomers (2019), mencionaram que é necessária investigação para compreender o desenvolvimento do turismo espiritual noutros destinos insulares mediterrânicos e perceber como são geridos. Espera-se que existam algumas diferenças.

Capítulo 3- Experiências turísticas transformadoras e a sustentabilidade turística em destinos insulares

3.1. Introdução

O objetivo deste capítulo que se inicia é apresentar o conceito de experiências turísticas transformadoras e suas principais características, assim como apresentar alguns aspectos distintivos sobre o turismo sustentável em destinos insulares. Esta análise permitirá articular conceitos discutidos no capítulo anterior com as experiências transformadoras e perceber o potencial das ilhas para desenvolver produtos e experiências de turismo espiritual sustentáveis.

3.2. As experiências turísticas transformadoras

Cohen (1979), citado por Hosany *et al.* (2022), refere que o turismo está muito relacionado com a criação de experiências, que são a base de uma viagem. Afirma, também, que existem muitas definições e abordagens para o estudo da experiência turística e que alguns autores que definiram esse conceito.

Hosany *et al.* (2022) citam Tung & Ritchie (2011), em que estes explicam que a experiência turística é uma “avaliação subjetiva de um indivíduo e a submissão afetiva, cognitiva e comportamental de eventos relacionados com as suas atividades turísticas antes, durante e após a viagem” (traduzido de Hosany *et al.*, 2022:1468). No entanto, Hosany *et al.* (2022) e Kirillova *et al.* (2017) afirmam que as experiências turísticas são diferentes das experiências do quotidiano, porque as primeiras podem ser consideradas como puras, extraordinárias ou aparecem como “picos” da experiência, em que estes picos se referem a algum momento emotivo e raro onde se sentiu extrema felicidade e realização que vai para além da própria identidade pessoal. Chirico *et al.* (2022) complementam que existem outras características associadas às experiências de “pico”, como a visualização do mundo desejável, bom e belo. Além disso, estes tipos de experiência tanto pode transmitir sensações de sorte e graciosidade, como descrever uma situação desorientadora e de tensão. Estas experiências de pico são conhecidas por serem curtas, e podem ser observadas durante atividades de aprendizagem ou atividades desportivas (Chirico *et al.*, 2022).

Cada vez mais turistas, “procuram experiências autênticas, gratificantes, significativas, multissensoriais e transformadoras quando visitam lugares” (traduzido de Hosany *et al.*, 2022:1467). Zhao & Agyeiwaah (2023) explicam o termo experiência

transformadora referindo-se à circunstância em que os indivíduos experimentam mudanças profundas durante as suas viagens e mesmo após o regresso a casa. Além disso, este potencial transformador do turismo, e experiências transformadoras, já foram confirmadas em alguns estudos anteriores na literatura.

A origem deste conceito de experiência transformadora pode remeter para a teoria da aprendizagem transformadora de Mezirow (1997), que se refere a um processo de mudança que pode criar hábitos mentais ou novos pontos de vista (Zhao e Agyeiwaah, 2023). As experiências transformadoras podem também ser definidas como “aqueles eventos extraordinários especiais que não só desencadeiam respostas altamente emocionais como também levam à autoexploração, servem como veículo para profundas mudanças intrapessoais e são conducentes a um funcionamento humano ótimo” (traduzido de Kirillova *et al.*, 2017:498). Assim, os autores afirmam que uma experiência turística transformadora também pode ocorrer depois de uma viagem, onde houve uma maior autenticidade existencial (Kirillova *et al.*, 2017).

Chirico *et al.* (2022:14) definem as experiências transformadoras como “experiências breves, percebidas como extraordinárias e únicas, implicando resultados duradouros e/ou irreversíveis, que contribuem para mudar a auto-conceção, as visões de mundo e a visão dos outros, bem como a sua própria personalidade e identidade, envolvendo uma expansão epistémica (como novas formas de conhecimento do eu, dos outros e do mundo) e uma complexidade emocional acrescida (variabilidade emocional, alta intensidade, emoções mistas), como as duas características fenomenológicas centrais e são geralmente lembradas de forma viva”.

Richardson & Inch (2021) mencionam o contexto do turismo transformador, criado por Kirillova *et al.* (2017a), que consiste em 9 etapas que levam a um resultado transformador (Tabela 4).

Tabela 4- Etapas para uma experiência transformadora

1	A transformação não é uma motivação de viagem para o turista
2	Durante a viagem, o turista envolve-se em atividades que oferecem significado e excitação
3	O turista não reflete sobre o seu contributo existencial
4	Acontecimento de um evento espontâneo (ou gatilho), normalmente próximo do final da viagem
5	Autorreflexão sobre o episódio espontâneo, sendo que “o turista começa a dar sentido à sua experiência turística e como estas sensações podem estender-se à sua vida quotidiana” (traduzido de Richardson e Insch, 2021:311)
6	O turista tem uma melhor compreensão de si próprio
7	“Após a viagem, o turista fica a perceber a “angústia existencial” como um alerta para certas diferenças incompatíveis com a sua vida antes da viagem” (traduzido de Richardson e Insch, 2021:311)
8	Estas diferenças levam a que o indivíduo encontre formas de as resolver para conseguir uma vida mais autêntica; esta procura de autenticidade continua no dia-a-dia e leva a que o turista tenha uma ideia mais clara do seu autoconceito
9	São realizadas mudanças significativas na vida do turista

Fonte: Traduzido de Richardson e Insch (2021: 311)

Depois das etapas referidas na tabela 4, acredita-se que os indivíduos consigam conhecerem-se a si próprios e implementarem mudanças significativas no decorrer das suas rotinas diárias, tal como Pala & Cetin (2022) também afirmam ao dizerem que a transformação só acontece através da reflexão sobre as experiências dos indivíduos, que são únicas e pessoais, sendo que estas transformações ocorrem devido a acontecimentos ou mudanças de ambiente. Assim, a transformação acontece quando a mudança é desencadeada por estímulos externos. Estes estímulos podem ser, por exemplo, uma nova cultura, novas pessoas, um novo lugar ou novos conhecimentos, que estão também relacionados com experiências de viagem.

Assim, Pung *et al.* (2020:2), propõem que as experiências turísticas transformadoras sejam definidas como aquelas que “são facilitadas por estímulos contextuais que atingem os turistas e levam a refletir e integrar novos conhecimentos, competências e crenças, que em última análise reforçam a autenticidade existencial dos turistas e aumentam a sua compreensão intercultural e consciência pró-ambiental, com consequências potenciais no comportamento a longo prazo” (traduzido de Pung *et al.*, 2020:2).

Na perspectiva de Robledo & Batle (2017), há muito tempo que a transformação está associada às viagens e citam Kottler (1997) afirmando que foi este autor que apresentou o termo “viagem transformadora” pela primeira vez. O autor define que estas viagens são um processo que envolve algo que está em falta e são impulsionadas pela curiosidade, desafio ou uma necessidade emocional. Em muitos contextos, e de acordo com Robledo & Batle (2017), as viagens transformadoras são utilizadas por muitos indivíduos que, sentindo-se incapazes de encontrarem satisfação, procuram a mudança para escaparem às suas rotinas, embora nem sempre possam fazê-lo. De acordo com os autores, as viagens que são verdadeiramente transformadoras são aquelas que acabam por revelar o “eu” verdadeiro do turista. Assim, uma viagem realizada (viagem exterior) é como um veículo para uma viagem interior.

Segundo Ross (2010), e muita da literatura revista, estas viagens transformadoras abrangem uma série de atividades que acabam por criar condições tendentes à promoção de experiências transformadoras e ao crescimento atual de mercados/produtos, tais como, por exemplo, “moradia em locais sagrados; participação em rituais e cerimónias; iniciar sessões regulares de partilha de grupo; estar na natureza e ligar-se a sítios naturais através do nosso corpo/mente/coração; gastar dinheiro com uma ética sustentável; aprender história esotérica; envolver-se em meios múltiplos de autoexploração tais como: reflexão, yoga, arte expressiva, atividades ou exercícios de grupo, *journaling*, caminhadas na natureza, ou meditações guiadas; falar, ouvir e aprender com professores indígenas, xamãs, membros da comunidade e crianças; envolver-se e prestar serviços às famílias, crianças e comunidades” (traduzido de Ross, 2010:55).

No entanto, segundo Ross (2010) e Reisinger (2013), citados por Pope (2018), o conceito de turismo transformacional está ainda numa fase de desenvolvimento, com diversas definições. No entanto, pode ser caracterizado pelas “viagens embarcadas pelo viajante com o objetivo primário e intencional de criar condições conducentes a uma ou mais estruturas fundamentais da transformação do “eu”, ou até mesmo podem ser viagens de carácter accidental, mas que os indivíduos se deparam com as várias fases de experiências de crescimento e transformacionais” (traduzido de Pope, 2018:70). No fundo, o autor refere que Lean (2012) afirma que todos os turistas acabam por se transformar durante uma viagem porque há sempre crescimento ou mudança pessoal. Pala & Cetin (2022) afirmam que as experiências de viagem transformadoras iniciam o processo de transformação e a mudança ocorre no final deste processo. No entanto, este

processo depende muito da perspectiva dos turistas ou então do processo de transformação e na forma como será transposto para as atitudes, considerações e comportamentos da sua vida diária (Pala & Cetin, 2022). Assim, a transformação no turismo é “uma autotransformação sustentada e positiva de uma pessoa em resultado de interações intencionais e não intencionais entre si e o destino” (traduzido de Pala & Cetin, 2022:9).

Conforme Ross (2010), apenas alguns turistas têm intenção em procurar, expressamente, estas experiências transformadoras através das viagens. São várias as razões pelas quais os indivíduos procuram por estas experiências e também são vários os meios para as atingir. Contudo, o autor afirma que a transformação é procurada pelos viajantes através de desafios tanto físicos como intelectuais, outros procuram investigar os seus sentimentos de ligação a uma cultura, divindade, lugar ou ecossistema e outros viajantes procuram uma transformação do espírito ou do coração através de viagens que lhes permitam ser altruístas ou criativos (Ross, 2010).

Uma das motivações para a realização de viagens transformadoras, em conformidade com o que refere Sheldon (2020), é a aquisição de coragem para mudanças cruciais nas vidas dos indivíduos e, ainda, reinventar essa vida, no regresso a casa. Além disso, este processo faz parte da transformação da consciência. As várias transições e dificuldades da vida quotidiana de um indivíduo podem motivá-lo para viagens que permitam uma reflexão e análise do seu propósito de vida. O cruzamento de ideias, de conhecimentos, de culturas, tradições e de pessoas, que o turismo pode proporcionar, pode ser um terreno fértil para haver uma autorreflexão. Além disso, situações difíceis na vida, dilemas que desorientam, experiências negativas, podem ser integrados em práticas reflexivas, como é o caso da meditação, *journaling*, ou mesmo passar tempo na natureza. Este último pode ter influência nos indivíduos de forma positiva, sendo que, uma das conclusões do estudo de Fu *et al.* (2015), é que a imersão num ambiente natural possibilitou benefícios físicos e mentais. Assim, torna-se importante a criação de lugares e experiências que proporcionem tempo e estrutura para que seja possível o autoconhecimento. Além disso, experiências a solo realizadas em locais remotos podem gerar uma profunda autorreflexão (Sheldon, 2020).

O estudo de Robledo & Batle (2017) vai ao encontro do estudo de Sheldon (2020), no que diz respeito ao facto de os problemas pessoais serem motivações para a realização destas viagens. Muitos participantes deste estudo referiram que as suas situações de vida funcionaram como catalisadores de decisão de mudança. Situações como doenças,

mortes, divórcios, insatisfação com a vida, entre outros, foram motivos mencionados pelos participantes. A influência destas situações pode alterar a forma como as pessoas procuram descobrir o seu propósito de vida através de uma viagem (Robledo & Batle, 2017).

De acordo com o estudo de Pung *et al.* (2020), é possível afirmar que os dilemas desorientadores dos indivíduos, os episódios de pico e o choque cultural apareceram como tendo um papel relevante no princípio do processo de transformação turística. No entanto, estes autores afirmam que:

- 1) “A transformação turística é facilitada pela natureza prévia do destino, bem como pelo choque cultural e desafios que surgem da percepção da diferença. É iniciada por estímulos sob a forma de episódios de pico e dilemas desorientadores, incluindo dilemas de desempenho.
- 2) Os estímulos intensos no destino causam uma súbita consciência e fragmentação, levando os turistas a refletir sobre o sentido de si próprios em relação ao mundo.
- 3) A experiência transformadora é interpretada e lembrada e os turistas reestruturam o seu sistema de valores e/ou desenvolvem novos conhecimentos sobre o mundo e o ambiente.
- 4) Os novos conhecimentos e valores adquiridos mudam as atitudes dos turistas e influenciam o seu comportamento. Pequenas ou grandes, têm impactos potenciais não só sobre o indivíduo, mas também sobre o mundo e o bem-estar da comunidade.” (Pung *et al.*, 2020:7-9).

É importante perceber que fazer uma viagem com a motivação principal de alcançar a transformação pode ser o objetivo de muitos turistas. No entanto, os destinos e certas atividades podem também proporcionar um ambiente propício para que a transformação aconteça de forma inesperada. Contudo, para Zhao & Agyeiwaah (2023), a transformação não é sempre a principal motivação de viagens e depende dos próprios turistas e das suas motivações e não apenas do lugar. De acordo com Pala & Cetin (2022), a transformação depende também de outros fatores, como o nível de interação com a população local, a duração da viagem, a distância cultural no destino, a idade e ainda a frequência da viagem, ressaltando que nem todas as viagens têm o mesmo poder de transformação. Para Sheldon (2020), a transformação interior pode ser uma motivação para viajar e também um resultado inesperado da viagem. Além disso, o processo de transformação é um

processo pessoal pelo que, apesar de muitos turistas participarem na mesma atividade, a experiência percebida e sentida pode ser muito diferente (Zhao & Agyeiwaah, 2023).

Por exemplo, Noy (2004) estudou os indivíduos que experienciaram uma profunda mudança interior através das suas viagens. Os turistas entrevistados afirmaram que estas mudanças foram espontâneas e bastante benéficas. As experiências de Ruth e Emily (duas entrevistadas para o estudo de Noy, 2004) comprovam algumas mudanças, refletidas por elas, sendo que Ruth afirma que “... a viagem mudou-me bastante. Não que eu tenha ido à procura de mim própria e retornado uma pessoa diferente - não é bem assim... E aprendi muitas coisas a meu respeito. Com certeza. Não é que eu não seja a mesma Ruth que embarcou na viagem - não acredito que alguém mude realmente de direção em cento e oitenta graus - mas há muitas coisas novas que aprendi sobre mim...simplesmente aprendi a conhecer-me melhor a mim própria...”. Afirmando então que, apesar da transformação e mudança não terem sido a principal motivação da sua viagem, esta acabou por se deparar com ela de forma imprevisível, mas marcante, confirmando a afirmação de Sheldon (2020), que explica que a transformação interior pode ser um resultado inesperado da viagem. Outro entrevistado do estudo de Noy (2004) afirma que “... de repente, continuo a deparar-me com situações em que tenho a certeza de que de alguma forma mudei. A viagem teve uma influência na forma como vejo a vida - não é que eu não esteja mal-humorada ou que não me zangue com coisas triviais - mas [trouxe] uma atitude melhor em relação à vida. No que diz respeito à autoconfiança.” (traduzido de Noy, 2004:87-89). Pala & Cetin (2022) também categorizaram os tipos de transformação relativamente ao impacto da experiência de viagem: mudanças de atitude (preocupações ambientais e sociais, objetividade, mudanças de estilo de vida e melhor visão do mundo), mudanças de personalidade (ser mais flexível e tolerante, maior autoconfiança, tornar-se social e extrovertido) e mudanças comportamentais (atividades, *hobbies*, interações com os outros). Estes estudos revelam que as viagens podem ser transformadoras, mesmo não sendo a principal motivação dos turistas.

A seguinte nuvem de palavras resume algumas características essenciais das experiências transformadoras, tal como foi identificado nos estudos anteriormente mencionados (Figura 3).

Figura 3- Nuvem de palavras gerada através da análise dos estudos sobre as experiências transformadoras



Fonte: Elaboração própria a partir de Chirico (2021), Fu *et al.* (2015), Hosany *et al.* (2022), Kirillova *et al.* (2017), Nandasena *et al.* (2022), Pala & Cetin (2022), Pope (2018), Pung *et al.* (2020), Robledo & Batle (2015), Sheldon (2020), Wang *et al.* (2023), Wolf *et al.* (2017), Zhao & Agyeiwaah (2023).

3.3.O turismo espiritual como uma experiência transformadora

Ross (2010) afirma que existem oito tipos de viagem que têm mais probabilidade de garantir que a transformação possa ocorrer, nomeadamente o estudo no estrangeiro, ritos de passagem, peregrinação, serviços de aprendizagem, aventura/desafio, viagens culturais, cura ou terapia e viagens espirituais. Considerando esta última, existe uma abordagem transformadora para estudar a espiritualidade no contexto do turismo, baseada na procura de conectividade espiritual, obtenção de conhecimentos ou satisfação dos desejos pessoais que um indivíduo sente que podem ser facilitados através de experiências obtidas durante uma viagem espiritual, as quais contribuem para o encontro com o sentido na vida, crescimento, mudança, melhoria e bem-estar (Christou *et al.*, 2023).

Segundo Sheldon (2020), desde há muito tempo os viajantes têm procurado a transformação através de viagens espirituais ou religiosas, como por exemplo através das peregrinações. De acordo com o autor, existem quatro categorias gerais de cenários que são favoráveis à mudança da visão dos turistas e que os coloca em contacto com os seus verdadeiros “eus”:

“1) conectividade humana profunda, especialmente em contextos culturais;

- 2) conectividade ambiental profunda em cenários naturais;
- 3) Autoavaliação, autorreflexão, autoconhecimento, aprendizagem e criatividade; e
- 4) contribuição empenhada dos turistas para o destino. As transformações que podem ocorrer nestes cenários podem ser momentâneas, exigindo integração e assimilação ou podem ser mais permanentes e holísticas” (traduzido de Sheldon, 2020:5).

Assim, sendo que o turismo espiritual pode proporcionar experiências em todos os cenários anteriores, pode-se afirmar que este tipo de turismo tem potencial para proporcionar aos turistas sentimentos de transformação e contacto com os seus “eus” verdadeiros. Contudo, Zhao & Agyeiwaah (2023) afirmam que, apesar de já haver alguma investigação sobre as experiências transformadoras em vários contextos e as suas dimensões, a transformação espiritual permanece ignorada ou ainda misturada com outras transformações, como por exemplo a transformação psicológica. Fu *et al.* (2015) fizeram um estudo para analisar experiências transformadoras dos turistas em centros de retiro e descobriram que estes obtiveram mudanças emocionais (sentimentos equilibrados), mudanças corporais (sensação de mais saúde), mudanças de competências e, ainda, mudanças de atitude (aumento da confiança). As atividades realizadas no retiro foram ao encontro da experiência transformadora, uma vez que os participantes experimentaram níveis altos de atenção, confiança interior e estabilidade emocional e, além disso, participaram em dinâmicas de grupo e apoio mútuo. Assim, na perspectiva de Fu *et al.*, (2015), a transformação pode ocorrer em maneiras diferentes, como através de novas perspectivas, ideias ou estilos de vida. No entanto, tendo em conta as motivações dos participantes do estudo de Fu *et al.*, (2015), motivações relacionadas com questões físicas, de trabalho e existenciais, pode-se concluir que, no caso do turismo espiritual, a aspiração de qualquer mudança é normalmente intencional, no sentido de obterem mudanças significativas para as suas vidas, ao contrário do que os estudos anteriores referidos abordam.

Sheldon (2020) também afirma que os retiros destinados ao autoconhecimento oferecem a oportunidade para que os indivíduos se envolvam uns com os outros, oferecem o tempo e espaço dedicado apenas à autodescoberta e, ainda, possibilitam aos indivíduos estarem rodeados de natureza. Além disso, para que haja uma transformação verdadeira, os participantes devem conseguir separar-se mentalmente da sua vida diária e do seu mundo digital.

Outro estudo com enfoque semelhante foi o realizado por Wang *et al.* (2021), que identificaram três temas de crescimento espiritual no âmbito de uma experiência de retiro zen: a) mudanças fisiológicas associadas principalmente à meditação sentada e em movimento (sensação de calma e relaxamento, para aqueles que já tinha praticado meditação antes); b) sensação de atenção plena e consciência do momento presente; e c) experiências misteriosas durante a meditação (sons incomuns, eletricidade, luzes incomuns, imagens espirituais). Os autores concluem ainda que tanto o crescimento espiritual e o crescimento do conhecimento, temas identificados no estudo e que são uma experiência de retiro zen, contribuem para o conhecimento sobre a espiritualidade num cenário de uma experiência turística.

O estudo de Robledo & Batle (2017) confirma que a reflexão pode desempenhar um papel importante no início da transformação turística, pois os participantes indicaram que a reflexão oferece oportunidades de descanso e é uma forma de identificar a experiência como significativa. Os autores referem que o turismo espiritual é realmente o tipo de turismo mais transformador, o que faz sentido considerando que o objetivo final é encontrar a transformação. Assim, conforme os autores, a dimensão espiritual parece ser a que apresenta mais potencial de transformação. Além disso, muitas das vezes as técnicas de reflexão são levadas para os hábitos quotidianos dos indivíduos, o que, segundo Pung *et al.* (2020), acaba por evocar a memória como uma importante capacidade para aplicar os ensinamentos. Assim, a memória também desempenha um papel importante na deteção da transformação turística porque faz com que os turistas recordem como se sentiram e, ainda, compara situações entre o antes e depois de forma que a experiência passada seja compreendida em contextos atuais (Hosany *et al.*, 2022).

No fundo, as experiências transformadoras podem acontecer através da realização do turismo espiritual. Segundo Zhao & Agyeiwaah (2023), a nível espiritual a experiência transformadora pode fazer com que surjam mudanças duradouras, como também pode orientar os turistas para que explorem o significado da auto-existência.

Para além dos benefícios referidos pelos autores anteriores, de acordo com Wolf *et al.* (2017) existe um total de 28 benefícios associados à realização de viagens transformadoras. No que toca aos benefícios das viagens transformadoras espirituais, são principalmente as seguintes: o bem-estar emocional e psicológico, auto-enriquecimento e a saúde física. Outros benefícios foram também mencionados, tais como a construção da consciência, sentido de realização, melhoria das relações sociais ou o aumento da

independência. Além disso, o estudo também menciona que os viajantes desenvolveram novas competências, ao nível de mudanças de comportamento, competências pessoais, profissionais ou de saúde.

Wolf *et al.* (2017) afirmam que as viagens transformadoras há muito tempo que têm ligações ao turismo sustentável. No entanto, a primeira literatura aborda as viagens transformadoras ligadas à procura de alterações de comportamento durante as viagens para diminuir o impacto do turismo nas alterações climáticas (Wolf *et al.*, 2017). De acordo com Nandasena *et al.* (2022), o turismo transformacional tem sido compreendido como um embaixador sustentável, que pode ajudar a população local e favorecer o empoderamento das comunidades locais, mas também ajudar os turistas a refletir sobre as suas responsabilidades para que sejam mais sustentáveis quando regressam à sua comunidade de origem. Assim, os autores afirmam que o turismo transformacional pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento sustentável.

3.4.A sustentabilidade turística em destinos insulares

3.4.1. Turismo sustentável

De acordo com a Organização Mundial do Turismo das Nações Unidas (1996) citado por Janusza & Bajdora (2013), o turismo sustentável é aquele que “leva à gestão de todas as áreas, de tal forma que as necessidades económicas, sociais e ambientais estão a ser satisfeitas com a integração cultural, processos ecológicos, biodiversidade e apoio ao desenvolvimento das sociedades” (traduzido de Janusza & Bajdora, 2013:524), pois o turismo sustentável deve ser um processo que tenha em consideração as necessidades dos turistas atuais e futuros turistas (Fennel, 2003 citado por Janusza & Bajdora, 2013).

De acordo com Moniz (2006), a OMT propõe que se abordem três pilares associados à sustentabilidade do turismo: A eficácia económica, a equidade social e a sustentabilidade ambiental. A eficácia económica refere-se ao turismo que consiga gerar emprego qualificado e digno e ser uma atividade geradora de rendimentos económicos para a sociedade. Supõe, também, a rentabilidade empresarial, mas também a reativação económica e o aumento do bem-estar da sociedade. A equidade social supõe que o desenvolvimento do setor do turismo deve criar uma repartição justa de valores e de benefícios, pois o desenvolvimento do turismo não é equilibrado se provocar o aumento das desigualdades económicas e sociais na sociedade ou então favorecer demasiados benefícios a certos grupos sociais ou territórios. Por fim, a sustentabilidade ambiental

compromete o respeito e a preservação dos recursos e dos valores naturais, e que muitas vezes são a base do turismo, pois devem ser protegidos para assegurar o futuro das próximas gerações e para o desfrute e sustentação da atividade (Moniz, 2006).

Segundo Singh (2008), citado por Walker & Leeb (2021), as sociedades que dependem do turismo necessitam de assegurar que a sustentabilidade seja uma prioridade, que existam políticas adequadas para abordar questões críticas, que os recursos sejam conservados e os recursos humanos sejam constantemente atualizados e as competências melhoradas. No entanto, existem desafios que estão associados ao alcance da sustentabilidade. Contudo, a sustentabilidade juntamente com o turismo podem facilitar a forma com que as sociedades criam meios de desenvolvimento inclusivo e preservação sustentáveis.

Assim, e de acordo com Walker *et al.* (2021), o turismo sustentável visa estabelecer um “equilíbrio entre preocupações económicas e ambientais e isto é especialmente o caso se o turismo utilizar o ambiente como recurso” (traduzido de Walker *et al.*, 2021:3). Conforme os mesmos autores, para que seja possível alcançar o turismo sustentável, compatível com a preservação do ambiente, ser socialmente aceitável e economicamente viável, é fundamental que haja um compromisso que disponibilize políticas flexíveis para se avançar para a sua implementação.

3.4.2. Turismo insular e sustentabilidade

De acordo com Weaver (2017), as pequenas ilhas há vários anos que atraem a atenção académica por parte dos estudiosos do turismo, devido à sua importância como destinos de grande atração turística. Conforme estudos mais antigos, como o de Scheyvens & Momsen (2008), já existe alguma literatura sobre o desenvolvimento e a sustentabilidade em destinos insulares. Contudo, grande parte da investigação é direcionada para alguns casos de estudo e, entre estes, alguns apenas se focam nos pontos fracos das ilhas, ficando em falta investigação conceptual sobre esta temática (Scheyvens & Momsen, 2008). Sharpley (2012), também menciona que o turismo em ilhas, em termos gerais, mas também em termos de rendimentos e fluxos turísticos, tem sido um tema com bastante atenção académica. O autor afirma que grande parte da literatura se refere às características das ilhas e os desafios que enfrentam para que se consigam desenvolver como destinos. No entanto, Styliadis *et al.* (2007) afirmam que, tendo em conta que alguma literatura apenas se foca nos aspetos negativos do desenvolvimento do turismo nas ilhas,

é preciso perceber também que o setor tem impactos socioculturais, económicos e ambientais positivos.

Recentemente, alguns autores (como por exemplo Nowacki & Kowalczyk-Anioł, 2022) já reconheceram que a literatura em ilhas é muito diversificada e rica, sendo que ao se pensar numa ilha são logo associadas algumas características específicas como o afastamento, a vulnerabilidade ou o isolamento, mas também uma imagem de paraíso ou resistência (Nowacki & Kowalczyk-Anioł, 2022).

Consoante Carlsen & Butler (2011), os destinos insulares têm sido considerados como destinos idílicos, pois oferecem experiências autênticas em cenários naturais e únicos. Estes destinos acabam por ser uma antítese da vida urbana, oferecendo o distanciamento e ainda o sentimento de diferença em relação às rotinas habituais dos indivíduos, proporcionado, assim, a base para umas férias.

Keane (1992) citado por Styliadis *et al.* (2007) afirma que os turistas são muito atraídos para os destinos insulares, pois estes destinos transmitem sentimentos de isolamento, paz, afastamento e uma sensação de intemporalidade. Hall (2010) também afirma que estes destinos oferecem muitas vezes um nível elevado de exclusividade ou exotismo e ainda culturas e paisagens naturais únicas. Sharpley (2012), menciona que as ilhas estão muito associadas a lugares fascinantes, mas também a várias noções como por estarem afastadas, transmitirem aventura, por serem exóticas e diferentes, estarem associadas ao romance ou à fuga e muitas das vezes também estão associadas a transformações mágicas. No entanto, os destinos insulares também são associados a aspetos negativos, Weaver (2017), afirma que estes destinos são caracterizados muitas vezes, de forma mais desvantajosa em comparação com o continente. São caracterizados como sendo destinos isolados (o isolamento pode ser um aspeto tanto positivo como negativo dependendo da perspetiva dos autores), com constrangimentos físicos, localizados longe dos seus continentes, sendo que o autor afirma que estão implicados alguns problemas insulares (Weaver, 2017). Tal como o autor anterior, Kelman (2021), refere que as ilhas são caracterizadas por conceitos básicos como “o isolamento, a pequenez, a marginalização, o afastamento, as ameaças existenciais, o desamparo, a falta de oportunidades e a vulnerabilidade” (traduzido de Kelman, 2021:398).

A tabela 5, mostra de forma resumida as principais características que estão associadas a estes destinos de acordo com os autores anteriores.

Tabela 5- Características associadas a destinos turísticos insulares

Características mencionadas	Autores	
Características positivas	Paraíso ou resistência	Nowacki & Kowalczyk-Anioł (2022)
	Destinos idílicos	Carlsen & Butler (2011)
	Distância e sentimentos de diferença	Carlsen & Butler (2011)
	Sentimentos de isolamento, paz e sensação de intemporalidade	Stylidis <i>et al.</i> (2007)
	Culturas e paisagens naturais únicas	Hall (2010)
	Lugares fascinantes	Sharpley (2012)
	Afastamento	Stylidis <i>et al.</i> (2007), Sharpley (2012)
	Exclusividade ou exotismo	Hall (2010), Sharpley (2012)
	Aventura, romance, fuga e transformações mágicas	Sharpley (2012)
Características negativas	Afastamento, vulnerabilidade	Nowacki & Kowalczyk-Anioł (2022), Kelman (2021)
	Destinos isolados	Nowacki & Kowalczyk-Anioł (2022), Weaver (2017), Kelman (2021)
	Pequenez, marginalização, desamparo, falta de oportunidades	Kelman (2021)

Fonte: Elaboração própria

O desenvolvimento sustentável nos destinos turísticos insulares também é um assunto importante. Em muitas ilhas, o turismo tornou-se parte importante, e em alguns casos é a principal indústria econômica. Contudo, alguns deles deparam-se com a dificuldade e o desafio em manter um equilíbrio entre os objetivos ambientais, sociais e econômicos, objetivos estes que são os pilares principais da sustentabilidade (Nowacki & Kowalczyk-Anioł, 2022).

De acordo com Walker & Leeb (2021), os principais desafios que as ilhas mais pequenas se deparam é conseguirem produzir estratégias e políticas apropriadas que consigam “melhorar a forma de alcançar o desenvolvimento turístico sustentável, enquanto acrescentam valor ao produto turístico” (traduzido de Walker & Leeb, 2021:423). Já Nowacki & Kowalczyk-Anioł (2022), afirmam que os destinos insulares se deparam com novos desafios devido à utilização intensiva dos recursos ambientais e culturais das ilhas, sendo que estes destinos necessitam de saber lidar com os efeitos sociais e ambientais do desenvolvimento turístico. Sendo assim fundamental que estes destinos consigam desenvolver um turismo sustentável.

Existem alguns problemas comuns no turismo em ilhas, como o facto de a política ser mais direccionada para encontrar formas de aumentar o número de visitantes do que promover a sustentabilidade, sendo que a atenção tem sido dada à melhoria de infraestruturas turísticas, como instalações (resorts, campos de golfe e hotéis), criação de estratégias de marketing nos mercados de origem ou em ligações aéreas mais baratas (Walker *et al.*, 2021). Os autores afirmam que apesar de estas melhorias serem importantes para o crescimento do turismo nas ilhas, não estão a promover o desenvolvimento do turismo sustentável nem a contribuir para que haja uma boa relação entre o governo e a comunidade local. Este último problema pode resultar em algumas consequências, pois o “valor no desenvolvimento sustentável é que permite que diferentes grupos e indivíduos com diferentes perspetivas se juntem em torno de um tema comum” (traduzido de Walker *et al.*, 2021:4).

Kokkranikal *et al.* (2003) mencionam que não é fácil encontrar um modelo de desenvolvimento do turismo insular que seja seguido de forma universal, que conjugue as medidas de gestão, planeamento, conservação e legislação necessárias e, ainda, que reúna todos os intervenientes, particularmente a comunidade do destino. Se houvesse esse modelo, muito provavelmente os destinos insulares turísticos desenvolver-se-iam no sentido da sustentabilidade. Assim os autores identificam algumas dimensões estratégicas que podem ajudar a promover a sustentabilidade no desenvolvimento do turismo em ilhas (Tabela 6).

Tabela 6- Estratégias dirigidas para a sustentabilidade no desenvolvimento do turismo em ilhas

Turismo segregado, turismo enclave e turismo integrado (Guthunz & Krosigk, 1996)
Medidas estruturais, logísticas e educativas (Filho, 1996)
Gestão de visitantes (Edwards, 1996)
Avaliação da capacidade de carga (Johnson & Thomas, 1996)
Auditoria ambiental (Stabler & Goodall, 1996)
Rotulagem ecológica (Mihalic, 1996)
Turismo alternativo, e turismo comunitário (Dann & Potter, 1997)
Turismo cultural, turismo de natureza e turismo de aventura (Albuquerque e McElroy, 1995)
Planeamento exaustivo (Helber, 1995)
Planeamento do rejuvenescimento (Conlin, 1995)
Desenvolvimento turístico em pequena escala (Long & Wall, 1995)
Planeamento insular (Inskeep & Kallenberger, 1992)
Gestão estratégica (Keane, 1992)
Planeamento estratégico (Cooper, 1995)
Turismo de baixo impacto, envolvimento da comunidade e diversificação de produtos (Andriotis, 2001)

Fonte: Baseado em Kokkranikal *et al.* (2003)

Além disso, Kokkranikal *et al.* (2003) mencionam ainda que Filho (1996) elaborou algumas medidas para que seja possível a promoção do turismo insular orientado para a sustentabilidade. Existem três medidas principais. As medidas estruturais apontam para a prevenção de danos causados pela atratividade da paisagem de uma área insular, o que pode vir ser alcançado, por exemplo, estabelecendo limites de crescimento. No que toca às medidas logísticas, estas são destinadas a preservar a capacidade de uma área para que seja possível lidar com tensões geradas pelos visitantes da ilha; por exemplo, no caso da poluição, é preciso melhorar os sistemas de gestão e eliminação de resíduos para que se diminua os impactos ambientais. Por fim, as medidas educativas são aplicadas para sensibilizar, tanto os turistas como a população local, para os impactos que os seus comportamentos podem ter no ambiente e, também, são ainda fundamentais para dar conhecimento e fomentar atitudes necessárias e competências às pessoas que trabalham na indústria do turismo.

Walker & Leeb (2021), também referem que para se alcançar o desenvolvimento sustentável em ilhas é necessário dedicar mais atenção às pessoas, e nomeadamente às preocupações da população local. As abordagens de *top down*, realizadas por organizações internacionais do sector privado em colaboração com os governos locais, são as mais frequentes no que toca ao desenvolvimento turístico. No entanto, estas abordagens têm geralmente um impacto negativo na população local, pois estas raramente são consultadas sobre como podem contribuir para a atividade económica e, muitas vezes, acabam por associar o turismo a práticas pouco éticas e injustas. Os autores afirmam que “embora as pequenas ilhas devam diversificar as suas economias, o turismo tem uma vantagem comparativa para muitas delas e, por isso, tem um lugar nos planos de desenvolvimento local. Além disso, o ciclo de vida do turismo nas ilhas necessita ser apoiado por todos os interessados, incluindo os residentes locais” (traduzido de Walker & Leeb, 2021:427). Walker *et al.* (2021), referem que este envolvimento no processo de desenvolvimento sustentável poderia permitir que a comunidade contribuísse para o turismo de várias formas, como na criação de empregos ou na criação de ligações económicas com o setor do turismo. O turismo que é fundamentado com inclusão comunitária origina um futuro económico, ambiental e social mais favorável a nível local garantindo, acima de tudo, o bem-estar para a população local (Walker *et al.*, 2021). Assim, Tiago *et al.* (2020) citado por Nowacki & Kowalczyk-Anioł (2022) refere que o desenvolvimento de um turismo altamente sustentável num destino insular é uma questão

complicada e “pode ser considerado um elemento crítico a ter em conta nos esforços de comunicação para o desenvolvimento sustentável” (traduzido de Nowacki & Kowalczyk-Anioł, 2022:4).

Focando-se do lado da procura, Day (2022) afirma que também existe um aumento do interesse em viajar de forma sustentável e responsável, sendo que os turistas são uma parte fundamental do sistema turístico e podem melhorar o desempenho ambiental deste sistema. Cada vez mais nota-se que os turistas estão preocupados com as questões ambientais quando viajam e muitas vezes estão dispostos a participar em projetos de apoio na preservação ambiental. Esta visão é corroborada por Nowacki & Kowalczyk-Anioł (2022), que notam a existência de escolhas mais sustentáveis por parte dos turistas, bem como a vontade de optar por eleger decisões mais sustentáveis. Assim, os turistas têm vindo à procura de experiências sustentáveis que podem ser definidas como “uma experiência que suscita emoções e memórias profundas e significativas que podem encorajar a contribuição dos turistas para a sustentabilidade do destino” (traduzido de Nowacki & Kowalczyk-Anioł, 2022:5, citando Breiby *et al.*, 2020).

Além disso, Breiby *et al.* (2020), afirmam que a relação entre as experiências turísticas e as questões da sustentabilidade podem trazer aos turistas uma consciência ambiental maior e pode levar a que sejam feitas algumas mudanças nas suas intenções de viagem.

No fundo, e de acordo com Walker & Leeb (2021), atingir a sustentabilidade é um processo complexo, onde várias dimensões se interligam, como a dimensão económica, social e ambiental, que criam um quadro inteiro da sua definição, mas também existem particularidades extras e mais aprofundadas que estão relacionadas com a sustentabilidade e à abordagem prática para se conseguir alcançar.

3.5.Efeitos positivos do turismo nas ilhas

Segundo Armstrong & Read (2006), citados por Scheyvens & Momsen (2008), pode-se afirmar que o turismo tem uma importância elevada nos destinos insulares, até mais do que para os destinos continentais, uma vez que o turismo faz parte significativa da economia de muitas ilhas. Contudo, o desenvolvimento económico destes destinos é muitas vezes citado como um ponto negativo devido ao facto de estarem afastados dos mercados globais. Embora este fator possa ser um impedimento ao desenvolvimento económico das ilhas, os autores afirmam que, em muitos estudos, estes destinos

obtiveram um bom desempenho económico e, alguns, superaram muitos locais isolados no continente. De acordo com Roe *et al.* (2004), citado por Scheyvens & Momsen (2008), o setor do turismo é muitas vezes o impulsionador do forte desempenho económico de muitos destinos insulares, devido ao facto do turismo ser um produto multifacetado. Outro fator que atrai muitos turistas a estes destinos é a grandiosidade dos recursos naturais e culturais que oferece. Este património é o cartão de visita para o turismo, facilitando aos turistas muitas oportunidades de experiências em contexto de ambiente natural, tais como em cascatas, praias, florestas e, também, em termos culturais, tais como experiências que valorizam a gastronomia, as tradições e a compreensão da organização da paisagem. Neste último caso, a cultura é um impulsionador da economia e “pode exercer uma importante força de controlo sobre a forma como o turismo se desenvolve e isto, por sua vez, pode ser significativo em termos de resultados de desenvolvimento holístico para a população local” (traduzido de Scheyvens & Momsen, 2008:500). O capital social tem um efeito bastante positivo no desenvolvimento turístico dos destinos insulares. Os autores afirmam que a participação local na sustentabilidade do turismo num destino pode ser melhorada se as entidades de turismo tenham em consideração os pontos de vista das populações locais (Scheyvens e Momsen, 2008).

Além disso, Mazzola *et al.* (2022), afirmam que as ligações aéreas têm bastante importância sendo que acabam por diminuir o afastamento destas regiões, mas também são responsáveis pelo crescimento da procura turística, particularmente no que respeita ao elemento internacional.

Resumindo e com base em Styliadis *et al.* (2007) alguns aspetos positivos do turismo nas ilhas podem ser a entrada de divisas estrangeiras, o aumento de oportunidades de emprego, alguns impactos socioculturais (como por exemplo a preservação do património local ou a promoção de produtos locais) e ambientais (como por exemplo a valorização da natureza ou o estímulo à preservação ambiental).

Por fim, segundo Hall (2010), esta relação entre o desenvolvimento insular e o turismo cria alguns dilemas sobre como realizar a gestão. Sabe-se que o turismo tem efeitos positivos e contribui para algumas mudanças ambientais e socioeconómicas, fazendo com que comunidades insulares tenham contacto com a modernização podendo reduzir o isolamento, mas também pode contribuir para a redução da pobreza. No entanto, estes benefícios e outros têm de ser pensados, até mesmo os efeitos das alterações climáticas. Os destinos insulares são deparados com todo este ambiente complexo, com muitas

vulnerabilidades e mudanças nos fluxos e padrões turísticos. Mas, muitos destes destinos estão empenhados em realizar um caminho mais adequado ao desenvolvimento turístico sustentável futuro.

Assim e em conformidade com Kokkranikal *et al.* (2003), as ilhas são mais vulneráveis aos impactos negativos do turismo. No entanto, a cultura diferente, o afastamento físico ou o ritmo de vida mais lento são algumas características básicas comuns aos territórios insulares e que tendem a atrair alguns visitantes (Kokkranikal *et al.*, 2003).

3.6.Efeitos negativos do turismo nas ilhas

Em conformidade com Day (2022), o turismo é uma parte bastante importante para a questão socioeconómica dos destinos insulares. No entanto, durante a pandemia COVID-19, estes destinos também foram profundamente afetados, como todos os outros, e as chegadas internacionais caíram a pique em 2020, evidenciando claramente a dependência económica do turismo, como também os benefícios ambientais que resultou da redução de visitantes. Carlsen & Butler (2011) afirmam que a literatura sobre o turismo insular é concordante que estes destinos se deparam com vários desafios e problemas, sobretudo a nível ambiental, social e económico (Lockhart & Drakakis-Smith, 1997 citados por Carlsen & Butler, 2011). É necessário notar que muitos destinos insulares sofrem com o resultado do desenvolvimento turístico a nível de “mudanças dramáticas na paisagem que refletem a crescente procura de alojamento, comodidades e sistemas de transporte, pois a maioria dos lugares são construídos para servir as necessidades dos visitantes estrangeiros” (traduzido de Carlsen & Butler, 2011:1, citando Lockhart, 1997).

A nível ambiental, Hall (2010), afirma que o impacto do turismo ocorre em todas as fases da viagem e é referente a uma escala global. Por isso, o turismo pode contribuir para as alterações climáticas, mas também sofrer com elas. O autor afirma que isto acaba por ser uma contradição “do desenvolvimento turístico, na medida em que, enquanto as paisagens ambientais e culturais de um destino insular podem servir para atrair turistas, os visitantes e a indústria que apoia a sua mobilidade também mudam a natureza dos recursos em que o turismo se baseia” (traduzido de Hall, 2010:246). Outro dos problemas que as ilhas muitas vezes se deparam, conforme o mesmo autor, é com a pegada ecológica referente às infraestruturas de transporte. Estas servem o mercado turístico, mas também são um meio de deslocação utilizado pela população e empresas locais, permitindo o

turismo insular. De acordo com o autor deve-se compreender a contribuição do turismo para a sustentabilidade das ilhas. É importante ter em conta os efeitos ambientais derivados da mobilidade dos turistas, mas também os potenciais impactos económicos e sociais derivados a uma potencial perda dessa mobilidade dos turistas no que se refere ao uso das infraestruturas.

Além disso, questões relacionadas com a conservação da biodiversidade e a eliminação de resíduos podem ser assuntos muito sensíveis para estes territórios, pois as ilhas conseguem estar mais expostas aos efeitos das alterações ambientais, sobretudo as climáticas, as quais são uma forte ameaça para a sustentabilidade de vários destinos insulares (Hall, 2010). Na perspetiva de Styliadis *et al.* (2007), uma atração valiosa das ilhas é a sua beleza natural e paisagística e os seus ecossistemas, sendo que as ilhas necessitam de preservar estas características para que se consigam permanecer competitivas na indústria do turismo. Contudo, para atingir esse objetivo pode ser necessário implementar algumas restrições aos viajantes, pois de acordo com Day (2022), o turismo mal gerido pode ter impacto profundo no ambiente. É fundamental perceber que existem impactos como a poluição, as alterações climáticas e a perda de biodiversidade, como referido anteriormente, e que estas estão relacionadas. A proteção do ambiente insular traz uma variedade de benefícios, incluindo benefícios económicos para setores como o turismo.

No que diz respeito à fragilidade económica, esta é muito visível no setor do turismo porque em muitas ilhas a atividade turística é aquela que facilita o comércio local e as transportadoras aéreas, sendo que depois acaba por se acentuar a interdependência dos vários sectores económicos. Assim, a base económica dos destinos insulares é limitada e pode ficar dependente do turismo (Moniz, 2006). Muitas das vezes, a atratividade das ilhas é baseada na sua localização geográfica, mas os custos elevados do transporte podem reduzir o alcance de mercados-alvo potenciais (Moniz, 2006). Além destas fragilidades, as ilhas normalmente apresentam economias de pequena escala, os custos proporcionais de desenvolvimento, o acesso a mercados e economias fracas, acessibilidade deficiente, pequeno mercado interno, acesso limitado e o contínuo desenvolvimento do turismo nas ilhas, se mal planeado e gerido, pode limitar a quantidade de recursos (Carlsen & Butler, 2011).

A nível social, e de acordo com Mazzola *et al.* (2022), a concentração elevada de turistas em determinadas épocas do ano pode acabar por gerar efeitos sociais mais

negativos e desvantajosas. Por exemplo, pode gerar um aumento considerável dos preços de serviços e bens, efeitos negativos sob o ambiente e ainda a aglomeração causada pelo aumento da população. Esta concentração elevada de turistas em determinados meses do ano pode afetar o crescimento económico sustentável de qualquer região, mas particularmente nas economias dos destinos insulares porque podem danificar o ambiente de forma irreparável. Além disso, um índice de sazonalidade alta pode ainda originar desconforto e mercantilização, desconexão com os residentes locais, a descontextualização do património ou congestionamento, sendo que todos estes efeitos ameaçam o desenvolvimento dessas economias num futuro distante.

Moniz (2006), afirma que as ilhas costumam ter a sua população reduzida, podendo refletir-se na falta de recursos humanos qualificados para o setor do turismo ou então o turismo interno pode ser afetado, acentuando a dependência da chegada de turistas exteriores.

De forma resumida, e de acordo com Styliadis *et al.* (2007), alguns dos aspetos negativos do turismo nas ilhas podem ser por exemplo a dependência excessiva do turismo (consequências como o desemprego sazonal e um rápido aumento do preço da terra), vazamentos, sazonalidade, impactos socioculturais (como por exemplo a sobrecarga populacional ou o aumento do custo de vida), impactos ambientais (como a transformação da paisagem, a poluição, por exemplo), e ainda impactos económicos (como o aumento dos preços dos produtos).

Scheyvens & Momsen (2008) mencionam que, muitas vezes, o facto de as ilhas serem destinos pequenos é um constrangimento. No entanto, os autores afirmam que “o pequeno pode de ser belo” pelo facto de muitos destinos isolados e pequenos chamarem a atenção de diversos turistas.

3.7. Perceção dos residentes açorianos sobre os impactos do turismo

Na perspetiva de Ismail *et al.* (2011), existem alguns estudos que dão ênfase aos impactos negativos do turismo na comunidade de acolhimento. Os autores afirmam que alguns estudos referem que os residentes locais têm sido negativamente afetados pelo turismo, o que pode influenciar o comportamento dos locais para com os turistas e reduzir a atratividade do destino.

No entanto, de acordo com o estudo sobre as perceções dos empresários do setor do turismo e dos residentes em relação à sustentabilidade do turismo nos Açores, realizado

por Moniz (2006), são mais evidentes os impactos positivos do turismo na Região Autónoma dos Açores. Os residentes concordam que o impacto mais positivo do turismo na região é a preservação da cultura e do artesanato local, seguindo-se a criação de postos de trabalho. As oportunidades de emprego e as receitas geradas pelo turismo podem ser também afetadas sendo que o desenvolvimento do setor do turismo, deve integrar as opiniões dos residentes locais, de modo que seja construído um apoio comunitário.

Conforme a investigação de Ismail *et al.* (2011), tem mostrado que as percepções negativas do turismo estão muito associadas à maior duração dos turistas no destino, a densidades turísticas mais elevadas ou ao estatuto de nativo (Ismail *et al.*, 2011). Contudo, no estudo de Moniz (2006), as percepções negativas dos residentes sobre o turismo nos Açores são mais associadas à não alteração do seu rendimento pessoal, não tendo benefícios económicos. Além disso, os residentes reconhecem também que o turismo provoca a subida dos preços dos bens e das propriedades e sentem que não têm poder no processo de tomada de decisão relativamente ao desenvolvimento do turismo.

No que diz respeito aos impactos ambientais, nota-se que os residentes têm uma opinião variada. Existem residentes que não concordam que o turismo tenha provocado alterações na paisagem ou provocado problemas de trânsito e estacionamento, danificado locais de interesse cultural ou prejudicado o acesso dos residentes a algumas atrações. Ou seja, existem alguns residentes que reconhecem menos impactos ambientais negativos decorrentes do turismo. Contudo, existem residentes preocupados com o aumento da poluição do ambiente.

Por fim, a nível sociocultural os residentes reconhecem mais impactos positivos do que impactos negativos. Exemplos de impactos positivos são a melhoria da qualidade de vida, a não perda da identidade cultural, a preservação da cultura e o artesanato local, o não agravamento das desigualdades sociais e por fim a importância do planeamento do turismo a longo prazo. No entanto, existem alguns residentes que sentem que o turismo pode estar a provocar impactos negativos ao nível sociocultural, como por exemplo perturbações no comportamento dos residentes, o agravamento de problemas sociais como droga, alcoolismo, prostituição, o aumento das desigualdades sociais e ainda o aumento da insegurança e criminalidade.

Monjardino (2005), também realizou um questionário aos residentes da região Autónoma dos Açores para identificar as suas opiniões sobre o turismo. Verificou que

estas opiniões são em grande parte positivas, tal como o estudo anterior feito por Moniz (2006). Os residentes percebem os impactos positivos que o turismo tem na região, como a criação de emprego, criação de novos serviços, estimulação do artesanato local e da cultura. No entanto, a autora também constatou que a maior preocupação destes residentes “tem a ver com o impacto negativo do turismo sobre o meio ambiente e a possibilidade de se cair numa situação de massificação do turismo” (Monjardino, 2005:1396), o que vai ao encontro também com o que Moniz (2006) afirma.

Tal como mencionado por Moniz (2006), existem alguns impactos negativos ao nível sociocultural. São mencionados, também, o aumento da criminalidade, o aumento da circulação de droga e o aumento do custo de vida. O estudo menciona, ainda, outros aspetos sociais, tais como a aposta nos turistas em prejuízo dos residentes ou prejuízo dos valores e usos locais. No entanto, este estudo também refere outros aspetos que se devem considerar face ao comportamento da procura, tais como a sazonalidade, turistas que gastam pouco dinheiro na região e a concentração do turismo apenas em algumas ilhas. A nível da oferta turística da região, identificou-se a falta de formação dos recursos humanos, preços elevados, falta de planeamento, limitação de produtos e serviços oferecidos, falta de iniciativas e falta de qualidade dos serviços de restauração e de hotelaria.

3.8. Conclusão

Através da análise da literatura referenciada sobre as experiências transformadoras, verificamos que este conceito está, grande parte das vezes, associado a alguma mudança que acaba por ser desencadeada devido ao contacto com estímulos externos, que como foi referido, podem ser novas pessoas, novos lugares ou novos conhecimentos.

Relativamente ao turismo sustentável em destinos insulares, pode-se concluir que é consensual que as pequenas ilhas são capazes de proporcionar um espaço para que as pessoas se consigam afastar e isolar do quotidiano dos seus lugares de origem, e que estes destinos insulares acabam por oferecer um contexto ideal para a ocorrência de transformações e fugas das suas rotinas diárias (Weaver, 2017). Tal como Sheldon (2020) afirma, experiências a solo realizadas em locais remotos podem acabar por gerar uma profunda autorreflexão. Também ficou claro que o desenvolvimento do turismo sustentável em destinos insulares é um assunto delicado e complexo. Nem sempre é fácil garantir que os impactos positivos prevalecem sobre os negativos, mas diferentes autores

já apresentaram alguns desafios e também oportunidades associadas ao desenvolvimento sustentável dos destinos insulares.

Porém, apesar de certos autores assegurarem que o turismo transformacional pode desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento sustentável (por exemplo nas mudanças de atitude dos turistas, como preocupações ambientais e sociais, mudanças de estilo de vida, mas também mudanças comportamentais em relação por exemplo a atividades ou interações com os outros), Nandasena *et al.* (2022) e Pope (2018) concordam que é necessária mais investigação sobre a ligação entre o turismo transformacional e a sustentabilidade.

Além disso, o desenvolvimento do turismo espiritual poderá contribuir para o alcance dos objetivos da sustentabilidade, pois de acordo com Filho *et al.* (2022) e Chhabra & Grace Kim (2023), a espiritualidade acaba por ser um conceito de certa forma ético e que envolve a consciência das nossas ações e da necessidade de reduzir certas implicações nas pessoas e no ambiente, conduzindo a um grande sentido de responsabilidade para a utilização e gestão dos recursos naturais de forma ética e sustentada. Contudo, aponta-se a falta de estudos neste campo.

Capítulo 4 - Metodologia e contexto do estudo empírico

4.1. Introdução

A revisão de literatura exposta nos capítulos anteriores teve como principal objetivo a construção de um quadro teórico sobre o turismo espiritual, tal como a identificação de alguns estudos realizados sobre a temática, assim como outros temas relevantes que poderão ser relacionados com esta investigação. Portanto, a metodologia utilizada para a referida revisão de literatura foi a pesquisa e análise documental, recorrendo-se a artigos científicos e livros sobre o tema em análise.

Logo, para o estudo empírico optou-se por recorrer a uma metodologia de carácter qualitativo, procurando analisar a oferta e a procura de turismo espiritual. Deste modo, as secções seguintes pormenorizam a metodologia escolhida para o desenvolvimento do estudo empírico.

Além disso, este capítulo pretende ainda apresentar uma breve caracterização da ilha Terceira a nível geográfico, demográfico, económico e turístico.

4.2. Metodologia geral

No que se refere às metodologias existentes, estas podem ser categorizadas em qualitativa, quantitativa e mista. Tal como referido anteriormente, para o presente estudo recorreu-se à metodologia qualitativa, que, conforme Veal (2018:278), “o termo qualitativo é utilizado para descrever métodos e técnicas de investigação que utilizam, e dão origem a informação qualitativa em vez de quantitativa; ou seja, informação sob a forma de palavras, imagens e sons”.

Na perspetiva de Creswell (2009), a metodologia qualitativa “é um meio de explorar e compreender o significado que os indivíduos ou grupos atribuem a um problema social ou humano. O processo de investigação envolve questões e procedimentos emergentes, dados tipicamente recolhidos no contexto do participante, análise de dados indutivamente a partir de particularidades para temas gerais e o investigador faz interpretações do significado dos dados. (...) Aqueles que se dedicam a esta forma de inquérito apoiam uma forma de encarar a investigação que honra um estilo indutivo, um enfoque no significado individual e a importância de interpretar a complexidade de uma situação” (traduzido de Creswell, 2009:22).

A escolha desta metodologia para o presente estudo empírico deve-se ao facto de ser a mais utilizada na literatura estudada sobre esta temática e, também, porque permite a recolha de “uma grande quantidade de informação detalhada (por vezes referida como “rica” ou “espessa”) sobre relativamente poucos casos ou assuntos, em vez da informação mais limitada sobre um grande número de casos ou assuntos, que é típica da investigação quantitativa” (traduzido de Veal, 2018:278). Além disso, de acordo com Marujo (2013), a metodologia acima referida permite que seja possível complementar algumas lacunas existentes no conhecimento sobre determinado assunto subjetivo.

Muitos autores (como por exemplo Jasrotia *et al.*, 2021 ou Bhalla *et al.*, 2021) afirmam que esta metodologia permite compreender de forma aprofundada informações como os valores, as crenças, as emoções, os pensamentos e sentimentos de uma pessoa e as suas visões do mundo, perceções, comportamentos e motivações, não sendo possível adquirir esta informação através de formas numéricas, que escondem o comportamento humano. Uma vez que a espiritualidade é um fenómeno altamente subjetivo, através da metodologia qualitativa será possível realizar a análise dos sentimentos e experiências de uma forma mais profunda e global. Neste tipo de abordagem qualitativa a utilização de amostras mais pequenas é aceitável (Kainthola *et al.*, 2021), já que, não há preocupação em generalizar resultados, mas sim em obter informação rica e detalhada. Veal (2018:278), afirma que deve ser permitido que os indivíduos falem “sem o intermediário do investigador e sem serem excessivamente constrangidas pelo quadro imposto pelo investigador”.

Contudo, esta metodologia também apresenta algumas desvantagens. Por exemplo, segundo Kastenholz *et al.* (2012), a metodologia qualitativa não permite “generalizar os resultados a outros indivíduos ou cenários, ser difícil fazer previsões e testar hipóteses e teorias e, por fim, a maior morosidade na recolha e análise dos dados, comparativamente à investigação quantitativa. Acresce, ainda, a maior suscetibilidade de existir alguma subjetividade, decorrente da maior facilidade de os resultados serem influenciados pela visão pessoal do investigador” (Johnson & Onwuegbuzie, 2004 citados por Kastenholz *et al.*, 2012:5).

No entanto, existe um conjunto de procedimentos que os investigadores podem adotar para minimizar estes problemas, nomeadamente garantir a “transparência” dos procedimentos, com base numa descrição e documentação da investigação acessíveis; realizar a investigação de forma metódica, embora deixando “espaço” para a descoberta

e ocorrência de eventos imprevistos; e por fim basear a investigação num conjunto explícito de provas, visando obter conclusões sobre os dados que foram recolhidos e analisados de forma honesta (Yin, 2011).

Os pontos seguintes têm como objetivo explicar de forma mais detalhada a população em estudo, as técnicas de amostragem utilizadas, as técnicas de recolha e análise de dados escolhidas para conduzir o estudo empírico.

4.3. População em estudo e técnica de amostragem

Definiu-se a população em estudo como sendo os agentes de planeamento e da oferta, bem como a procura (efetiva e/ou potencial) do turismo espiritual nos Açores.

A opção de analisar este local prende-se com o facto de este ser o destino insular português mais visivelmente associado a preocupações com sustentabilidade e por se identificarem características neste destino que, com base na revisão de literatura efetuada, poderão indiciar um potencial interessante para o desenvolvimento do turismo espiritual (ligação à natureza, ambiente pacífico e relaxado, ligação à comunidade local). Por este motivo, considerou-se interessante analisar se este produto estará já identificado como aliciante para o destino, se existem ofertas específicas deste produto, se estão a ser já atraídos visitantes deste tipo e que estratégias poderão ser delineadas para os atrair, potenciando o papel que o turismo poderá ter no desenvolvimento sustentável deste local. Além destes motivos, foram consideradas razões relativas à minimização dos custos inerentes à realização deste projeto de investigação.

Iniciou-se o estudo empírico através da realização de três entrevistas não estruturadas, de carácter exploratório e informal, a representantes das entidades envolvidas no planeamento do turismo nos Açores. Assim, auscultou-se uma técnica superior da Direção Regional do Turismo do Serviço de Turismo de São Miguel, uma responsável pelo Núcleo de Informação Turística da ilha Terceira e um representante da Direção do Observatório do Turismo dos Açores. Estas entrevistas funcionaram como ponto de partida do contato com o contexto em estudo, tendo como objetivo perceber o trabalho já desenvolvido ou planeado em termos relacionado com o desenvolvimento do turismo espiritual, não religioso, nos Açores, sendo que os objetivos das mesmas se encontram no Apêndice 1. Além disso, com estas entrevistas, pretende-se obter uma visão alargada sobre a abordagem político-institucional feita para este produto (ou contexto em que este é oferecido). E, também, perceber como é que esta oferta (por ser relativamente recente)

está a ser (ou vai ser/não vai ser) integrada nas políticas, estratégias e operações dos agentes do sector público, como zeladores de um processo de desenvolvimento integrado e sustentável para a região, como destino turístico certificado que é.

Foi solicitada autorização para gravar as entrevistas e, sempre que foi dada, procedeu-se à transcrição da mesma (Apêndice 2). Quando não houve essa permissão, a entrevistadora registou as ideias centrais transmitidas pelos entrevistados sob a forma de notas.

A técnica de amostragem utilizada para a seleção dos agentes da oferta foi a amostragem não aleatória intencional por conveniência, tendo em conta os seguintes critérios principais: i) o agente ter website; e ii) estarem relacionados com o desenvolvimento e oferta de produtos que se enquadrem no turismo espiritual não religioso nos Açores. Esta técnica foi complementada com a técnica de amostragem tipo bola de neve.

Na prática, começou-se por realizar algumas pesquisas online (através do motor de busca Google, utilizando palavras-chave e combinações de palavras-chave, como “Turismo espiritual Açores”, “Zen Açores”, “Retiros Açores”, “Meditação Açores”, entre outras) de modo a identificar entidades que oferecem serviços no âmbito do turismo espiritual não religioso, nos Açores. Este reconhecimento permitiu identificar agentes da oferta que poderiam ser contactados para colaborar nas entrevistas semiestruturadas. No decorrer das entrevistas foi também questionado se esses agentes tinham conhecimento de outros que oferecessem práticas semelhantes, a partir daí contactaram-se alguns que foram sugeridos e que demonstraram interesse em participar no estudo. Das entidades contactadas (doze entidades), sete concordaram em colaborar no presente estudo.

Após uma consulta das possíveis fontes que poderiam fornecer informação sobre o número de turistas espirituais nos Açores, observou-se que não existe informação disponível que permita a sua quantificação. Perante esta realidade optou-se por utilizar uma técnica de amostragem, para a seleção dos turistas espirituais a incluir na amostra deste estudo, inicialmente intencional por conveniência, complementada com a técnica de amostragem tipo bola de neve. Recorreu-se à rede social Facebook para identificar pessoas que cumprissem os critérios definidos para participar no estudo (Tabela 7) e que se voluntariassem para participar. A primeira publicação de solicitação de colaboração foi feita num grupo intitulado “Azores Zen”, um grupo de partilha de eventos de bem-

estar físico, mental e espiritual nos Açores, conseguindo-se a colaboração de duas pessoas que se enquadram nos critérios do estudo. Num outro grupo, o grupo “Viagens e retiros espirituais”, conseguiu-se um total de nove voluntários. Além disso, outras três pessoas demonstraram o seu interesse em participar contactando a entrevistadora, pois algumas pessoas anteriormente entrevistadas passaram a palavra a seus conhecidos. Complementarmente, foi também solicitado aos agentes da oferta entrevistados que identificassem clientes que se enquadrassem no estudo para que, com eles, partilhassem o contacto da investigadora caso existisse eventual interesse em participar. Por esta via conseguiram-se mais dois voluntários. Foram assim realizadas para esta investigação, um total de dezasseis entrevistas semiestruturadas a turistas.

Todas as entrevistas no âmbito deste estudo foram realizadas entre os meses de junho e setembro de 2023.

Tabela 7- Definição do método de amostragem

Tipo de inquiridos	Tipo de amostragem	Crítérios	Dimensão da Amostra
Agentes da oferta	Amostragem não aleatória intencional, por conveniência + Amostragem não aleatória tipo bola de neve	Organizações ou profissionais independentes que estão envolvidos no desenvolvimento e/ou oferta de serviços no âmbito do turismo espiritual, não religioso, nos Açores	7 agentes da oferta
Turistas	Amostragem não aleatória intencional, por conveniência + Amostragem não aleatória tipo bola de neve	Maiores de 18 anos, que tenham viajado para participar em programas/serviços de turismo espiritual em qualquer destino (sem componente de turismo religioso)	16 turistas

Fonte: Elaboração própria

4.4. Instrumento de recolha de dados

Segundo Veal (2018), os instrumentos de recolha de dados qualitativos que são mais utilizados em investigações de turismo são as entrevistas individuais ou em grupo, a observação participante e por fim, a pesquisa documental. Para este estudo empírico decidiu-se recorrer às entrevistas, pois este instrumento não só é o mais utilizado em

grande parte dos artigos analisados sobre o turismo espiritual, como, ainda, segundo Aragão e Neta (2017), é um instrumento eficaz na recolha de dados sobre perceções pessoais.

Para desenvolver o presente estudo, recorreu-se às entrevistas semiestruturadas. Este tipo de entrevista possibilita ao investigador ter ao seu dispor ‘‘um conjunto de perguntas-guia, relativamente flexíveis, com as quais pretende orientar a recolha de informação do entrevistado, tendo inclusivamente liberdade em recorrer ou não a todas as questões que formulou e em seguir a ordem que determinou previamente’’ (Sá *et al.*, 2021:20 citando Hill, 2014)

Ritchie & Lewis (2003), afirmam que uma das principais vantagens desta técnica de recolha de dados é a sua capacidade de se centrar no indivíduo, permitindo uma averiguação detalhada das suas perspetivas, tal como uma abordagem muito pormenorizada do tema em estudo. Além disso, de acordo com Sousa e Baptista (2011), a entrevista permite a recolha de informação que muitas das vezes não é possível encontrar em documentos, permite a melhor exploração de muita informação e ainda é flexível, no sentido de que é possível confirmar se os entrevistados compreendem o significado das questões. Sá *et al.* (2021), complementa estas vantagens com a existência de interação direta entre o entrevistado e o entrevistador, a possibilidade de observar o entrevistado e recolher informações íntimas ou confidenciais, de o entrevistador poder pedir esclarecimentos adicionais, corrigir erros e incertezas.

Contudo, as principais desvantagens associadas à entrevista, de acordo com Sá *et al.* (2021), estão fatores como a falta de motivação ou colaboração dos entrevistados ou até mesmo enviesamentos. As entrevistas envolvem vários processos, como de registo (áudio), a transcrição e interpretação, codificação e categorização dos dados adquiridos e as entrevistas podem ter um carácter de profundidade, no entanto podem perder extensividade em comparação com os inquéritos, no sentido de não se conseguir fazer um elevado número de questões.

A par das entrevistas semiestruturadas, conduzidas aos agentes da oferta de turismo espiritual nos Açores, mas com objetivos diferentes, optou-se por recorrer também às entrevistas não estruturadas a agentes de planeamento turístico dos Açores, com um carácter mais exploratório. Estas entrevistas têm como objetivo ‘‘obter um maior entendimento acerca desse fenómeno, procurando ideias, pistas para reflexão e chegando

eventualmente a hipóteses de investigação que complementem a revisão de literatura efetuada” (Kastenholz *et al.*, 2012:4).

Conforme Creswell (2009), as entrevistas podem ser realizadas pessoalmente, por telemóvel ou por e-mail. Nesta dissertação, achou-se pertinente recorrer às entrevistas via Zoom ou Teams, por se mostrar como a forma mais fácil para conciliar a disponibilidade da entrevistadora e dos entrevistados. Desta forma, conseguiu-se manter também algum contacto visual com os entrevistados durante a realização da entrevista, permitindo que se criasse uma maior empatia e relação de confiança para se abordarem perceções pessoais. No entanto, dois dos entrevistados, agentes da oferta, solicitaram fazer a entrevista por e-mail, pedido a que se correspondeu, para não se perderem as perceções de mais esses dois agentes.

No que diz respeito à construção dos guiões das entrevistas, as questões foram construídas com base na revisão de literatura apresentada nos capítulos anteriores desta dissertação.

Assim, para responder aos principais objetivos do presente trabalho as questões colocadas aos agentes da oferta tiveram como objetivos conhecer melhor a oferta de turismo espiritual não religioso na ilha Terceira e algumas informações sobre os seus públicos-alvo. Além disso, procurou-se perceber as suas opiniões sobre o potencial que a ilha tem para se desenvolver o produto em questão e, ainda, os desafios ou preocupações para o desenvolvimento do turismo espiritual nos Açores. De forma mais detalhada, apresentam-se na tabela 8, as questões elaboradas com base na literatura, que integraram o guião das entrevistas aos agentes da oferta.

Tabela 8- Justificação das questões que integram o guião de entrevista aos agentes da oferta

Objetivo	Questão
1) Perceber a frequência de oferta das atividades	Com que frequência oferece programações no âmbito do turismo espiritual/zen?
2) Conhecer a oferta que proporciona	Quais as atividades que oferecem relacionadas com o turismo espiritual? / São estas [listagem feita pela entrevistadora após consulta dos websites das entidades] as atividades que oferecem relacionadas com o turismo espiritual?

3) Perceber o potencial que a ilha Terceira tem para se desenvolver este produto	Considera que existem potencialidades para o desenvolvimento do turismo espiritual na Terceira? Se sim, quais? Se não, porquê?
4) Perceber o público-alvo e perfil de clientes do entrevistado	Como descreve o perfil dos seus consumidores efetivos (ou seja, os clientes que compram os seus serviços: correspondem ao mercado-alvo ou nota algumas diferenças)?
5) Identificar as motivações dos clientes para procurarem este produto	Qual a sua perceção sobre as motivações dos seus clientes para adquirir os seus serviços?
6) Identificar os fatores decisivos na experiência espiritual	Quais os fatores de sucesso que identifica para a satisfação dos seus clientes?
7) Conhecer os efeitos do turismo espiritual para os turistas	Quais os efeitos que consegue identificar que são sentidos pelos seus clientes (positivos e negativos) durante o consumo dos seus serviços?
8) Perceber a duração dos efeitos das atividades de turismo espiritual	Mantém algum contacto com os seus clientes depois de eles regressarem a casa? - Consegue identificar alguns efeitos que perduram depois dos seus clientes regressarem a casa? Se sim, quais?
9) Conhecer os desafios ou preocupações identificadas pela oferta relativamente ao desenvolvimento do turismo espiritual	Tem algumas preocupações/identifica alguns desafios relativamente ao futuro do desenvolvimento do turismo espiritual nos Açores, e especificamente na Terceira? Se sim, quais e porquê?
10) Perceber se a oferta considera os impactos das suas atividades na ilha	Como avalia o impacto da sua atividade na ilha (ambiente, economia, em questões culturais, nos residentes, em outros turistas...)?
11) Identificar as medidas implementadas pelos agentes para a redução dos impactos no ambiente	Quando desenvolvem produtos de turismo espiritual, têm em conta a preservação e a capacidade de uma área? Como/De que formas concretas?

Fonte: Elaboração própria, com base em Jaiswall e Duggal (2019), Wang e Blasco (2022) e Kokkranikal *et al.* (2003)

As questões que integraram o guião das entrevistas aos turistas espirituais procuraram permitir identificar o perfil, motivações e perceções sobre a experiência destes turistas, bem como o interesse potencial em praticar este tipo de turismo na ilha

Terceira. De forma mais detalhada, apresentam-se na tabela 9 as questões do guião aos turistas, elaboradas igualmente com base na literatura.

Tabela 9- Justificação das questões que integram o guião de entrevista à procura

Objetivo	Questão
1. Caracterizar a última viagem de turismo espiritual não religioso do entrevistado	Fale-me sobre como foi sua última viagem, com motivação de bem-estar mental/espiritual (destino, data e duração, as atividades que realizou, transportes, alojamento, alimentação, preços)
2. Conhecer os fatores que determinaram a escolha do destino	Quais foram os fatores que foram determinantes na escolha desse destino em relação a outros?
3. Conhecer as motivações tipo <i>push</i> (internas) do entrevistado	E relativamente aos seus fatores internos, o que o motivou a fazer esta viagem?
4. Conhecer os efeitos percebidos depois da viagem	Quais foram os efeitos que sentiu depois de fazer a viagem?
5. Conhecer os fatores que mais impacto tiveram na experiência vivida	Fale-me sobre os fatores que considera terem sido essenciais para sentir os efeitos que relatou na pergunta anterior? -Considera que o ambiente natural e suas características foram importantes para atingir seus objetivos na viagem? Porquê? -Considera que o ambiente cultural e suas características foram importantes para atingir seus objetivos na viagem? Porquê? -Considera que o ambiente social (comunidade do destino, outros turistas no destino, grupo de viagem...) foi importante para atingir seus objetivos na viagem? De que forma?
6. Perceber a diferença entre os efeitos da prática regular de atividades de bem-estar e da prática de turismo espiritual	Quando realiza este tipo de viagens os efeitos são diferentes da sua prática regular? Em que medida?
7. Conhecer as práticas espirituais que os turistas já realizaram no dia-a-dia	Pratica regularmente, no dia-a-dia, alguma atividade relacionada com bem-estar mental/espiritual? Se sim, qual?
8. Identificar o interesse em escolher a ilha Terceira para praticar este tipo de turismo	Teria interesse potencial em praticar este tipo de turismo na ilha Terceira? Porquê?
9. Perceber se os turistas consideram que existem impactos do turismo espiritual nos destinos	Quais os impactos, se conseguir identificar algum, considera que a sua experiência teve no destino?
10. Conhecer o perfil sociodemográfico do turista	<ul style="list-style-type: none"> • Idade • Género • Profissão • Concelho de residência • Nacionalidade

	<ul style="list-style-type: none"> • Habilitações literárias • Estado civil • Situação familiar • Credo religioso • Rendimento
--	---

Fonte: Elaboração própria, com base em Kainthola *et al.* (2021), Garg *et al.*, (2021), Agarwal *et al.* (2021), Kumar *et al.* (2022), Lopez *et al.* (2017), Bhalla *et al.* (2021), Jaiswall e Duggal (2019), Sirirat (2019), Day (2022)

Os guiões finais das entrevistas semiestruturadas são apresentados respetivamente nos Apêndices 3 e 5.

No decorrer das entrevistas, pediu-se sempre a autorização para gravar imagem ou áudio aos entrevistados. Tendo essa autorização sido dada por todos os agentes da oferta e turistas entrevistados, conseguiu-se transcrever de forma bastante detalhada todas as respostas facultadas pelos entrevistados, sendo apresentados nos Apêndices 4 e 6 exemplos dessas transcrições.

Além disso, foi destacado também, no início de todas as entrevistas, a confidencialidade e o tratamento agregado dos dados facultados. Tal como afirma Veal (2018), são necessários alguns cuidados essenciais durante as entrevistas, tais como adotar uma postura neutra, não influenciando as respostas dos entrevistados, sem deixar que as respostas sejam vagas. Todos estes cuidados foram considerados e postos em prática durante todas as entrevistas.

4.5. Método de análise das entrevistas

Conforme Spencer *et al.* (2003), o processo de análise de dados é “uma fase desafiante e estimulante do processo de investigação qualitativa. Requer uma mistura de criatividade e procura sistemática, uma mistura de inspiração e deteção diligente. E embora haja uma fase dedicada à análise, os caminhos para a formação de ideias a seguir, fenómenos a captar, teorias a testar começam logo no início de um estudo de investigação e terminam durante a redação dos resultados. É uma parte inerente e contínua da investigação qualitativa” (traduzido de Spencer *et al.*, 2003:199).

Associada à análise das entrevistas está a técnica de análise de conteúdo, que segundo Spencer *et al.* (2003), consiste na análise do conteúdo e do contexto dos documentos, identificando os temas em comum, e os distintos, e na maneira que estes temas são apresentados ou tratados.

A análise dos dados partiu da transcrição de todas as entrevistas que foram realizadas através das gravações e das notas retiradas das entrevistas não gravadas. Conforme Creswell (2009), este processo de análise das entrevistas tem o objetivo de sistematizar os dados recolhidos para que estes façam sentido, de forma que seja possível aprofundar o conhecimento sobre o fenómeno em análise. Este autor reconhece as seguintes cinco fases principais da técnica da análise de conteúdo:

1. organizar e preparar os dados para a análise;
2. identificar as principais ideias para análise dos dados – árvore de codificação inicial;
3. codificar as entrevistas individualmente;
4. comparar os diferentes casos;
5. interpretar os resultados e conclusões.

Assim, neste estudo, numa primeira fase realizou-se a preparação e organização dos dados, começando pelas transcrições das entrevistas, um processo moroso (cerca de 3 a 4 horas por entrevista). Este processo foi realizado manualmente para que fosse possível ser o mais fiel possível ao conteúdo transmitido e de modo que a investigadora tivesse um contacto mais detalhado com o conteúdo das entrevistas. Em seguida, deu-se início à identificação das principais ideias para a análise dos dados, que, de acordo com Lima (2015), é considerada a fase mais importante na análise qualitativa. Conforme esta autora, a formação das categorias de análise pode ser baseada em categorias que surgem durante o processo de revisão de literatura acerca da temática em estudo, que depois são refletidas nas questões das entrevistas (processo dedutivo) e/ou, ainda, podem ser fruto de um processo indutivo, quando baseadas nos temas que surgem dos próprios dados recolhidos. Nesta investigação utilizaram-se os dois processos, sendo que, para a criação das categorias iniciais, se recorreu ao processo dedutivo, mas também foram aparecendo categorias que derivaram do conteúdo que foi surgindo durante as entrevistas.

O processo de codificação das entrevistas foi a fase seguinte, em que se exploraram os dados de forma individual (*case by case analysis*) (Kastenholtz *et al.*, 2012). Após este processo ser realizado a todas as entrevistas, passou-se à comparação entre entrevistas (*cross-case analysis*). De acordo com as mesmas autoras, este processo acaba por permitir que se obtenha uma visão global dos dados e, ainda, que seja possível identificar padrões de semelhanças e diferenças entre as observações. Além disso, este processo de comparação permite analisar a relação entre a literatura e o conteúdo das entrevistas, mas

também identificar algumas contradições e inconsistências nas opiniões dos diferentes entrevistados (McCracken, 1988 citado por Kastenholz *et al.*, 2012).

Por fim, e tal como Creswell (2009) afirma, a última fase do processo de análise de conteúdo é a interpretação de resultados e conclusões. De acordo com Kastenholz *et al.* (2012:15), esta “é uma fase descritiva e analítica, apoiada tanto na revisão da literatura como nas análises de conteúdo dos discursos, e facilitada pela verificação final da codificação efetuada”.

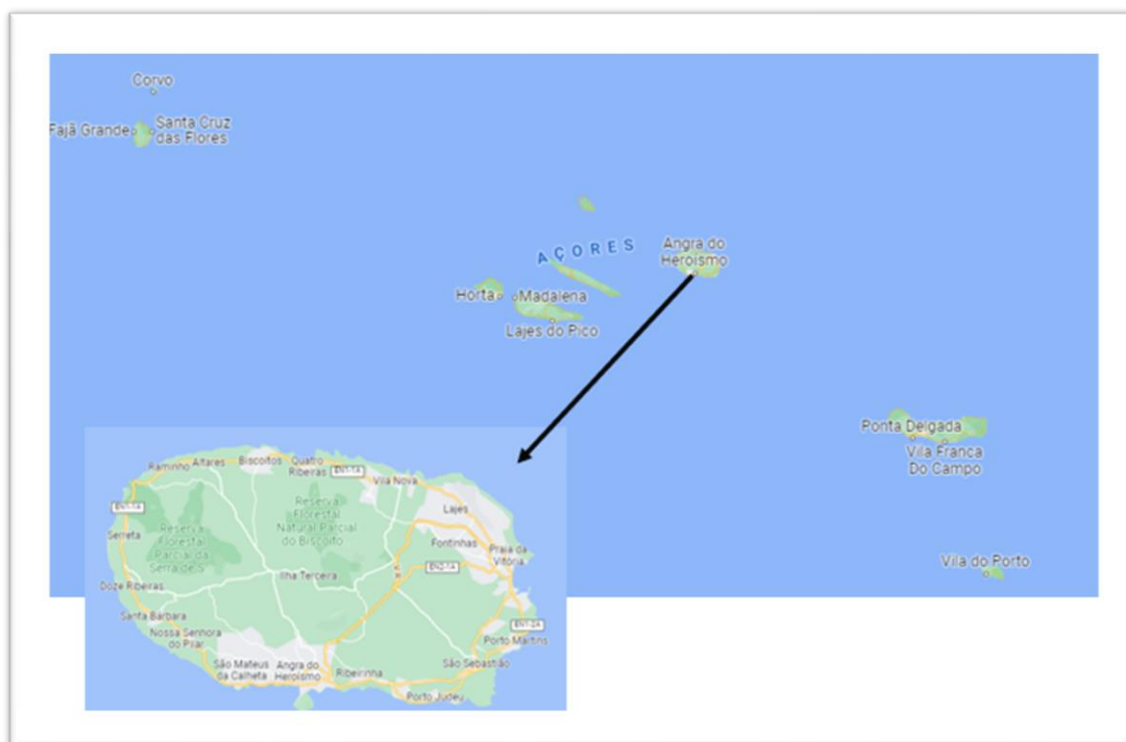
4.6. Caraterização geral do contexto do estudo empírico - a ilha Terceira

4.6.1. Caraterização geográfica

A ilha Terceira faz parte do arquipélago dos Açores, que se localiza no oceano atlântico e é constituído por outras 8 ilhas de pequena dimensão (Figura 4) e alguns ilhéus desabitados ao longo do seu arquipélago. Apesar destas ilhas vulcânicas se encontrarem espalhadas pelo oceano, não se encontram isoladas, tendo ligações entre si através do transporte marítimo ou do transporte aéreo e igualmente com o Continente e a Madeira.

A ilha Terceira foi a terceira ilha dos Açores a ser descoberta, antes de 1450, e é igualmente a terceira maior ilha do arquipélago. Conta com 30,1 km de comprimento, 401,9 km² de superfície, e 17,6 km de largura máxima (Explore Terceira, 2020d). Esta ilha integra o grupo central, é dividida em dois municípios (Angra do Heroísmo e Praia da Vitória) e possui um total de 30 freguesias (Vila de São Sebastião, Porto Judeu, Feteira, Ribeirinha, São Bento, Posto Santo, Santa Luzia, Nossa Senhora da Conceição, Sé, São Pedro, São Mateus da Calheta, Terra Chã, São Bartolomeu de Regatos, Cinco Ribeiras, Santa Bárbara, Doze Ribeiras, Serreta, Raminho, Altares, Biscoitos, Quatro Ribeiras, Agualva, Vila Nova, São Brás, Lajes, Fontinhas, Santa Cruz, Cabo da Praia, Fonte do Bastardo e Porto Martins).

Figura 4- Localização geográfica da ilha Terceira



Fonte: Adaptado de Google Maps

4.6.2. Caracterização demográfica

De acordo com o Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023e), a ilha Terceira é a segunda ilha mais habitada do arquipélago, com cerca de 54 998 residentes em 2021. No entanto, de acordo com os resultados definitivos dos Censos 2021, a ilha conta com menos 1 516 residentes (- 2,68 %) relativamente ao ano de 2011.

De acordo com o Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023a), no que toca ao índice de envelhecimento, em 2011, a Terceira apresentava um índice de 172,9, enquanto em 2020, o índice agravou para 249,3. Quanto à taxa de natalidade, em 2011 encontrava-se em 10,5%, diminuindo em 2020 para 8,2%. Referente aos óbitos, em 2020 foram 631.

4.6.3. Caracterização económica

A Terceira apresenta-se como uma região de crescente potencial económico devido à sua localização geográfica, pois de acordo com o Plano Estratégico de Desenvolvimento da ilha Terceira, esta possui um vasto leque de elementos diferenciadores “que permitem construir os fundamentos de uma estratégia de desenvolvimento que seja competitiva e sustentável com base nos seguintes fatores:

localização geoestratégica, infraestruturas de transportes intercontinentais, agroindústrias e condições edafo-climáticas, cultura e património edificado e imaterial, qualidade ambiental e mar” (AGESPI, 2013:3).

A economia desta ilha é sobretudo assente nas indústrias associadas à transformação de laticínios e agropecuária (AGESPI, 2013). Estimativas do Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023d) apontam para que a ilha Terceira tenha uma participação no PIB da Região em 21,95%, ou seja, cerca de 93 5404 milhões num total de 426 1984 milhões de euros.

A Região Autónoma dos Açores tinha, em 2022, cerca de 116,7 milhares de indivíduos empregados. No que toca à população desempregada, registou-se cerca de 7,8 milhares de indivíduos desempregados, sendo a taxa de desemprego de 6,2% (SREA, 2023b).

4.6.4. Caracterização turística

Conforme o Plano Estratégico e de Marketing do Turismo dos Açores – Horizonte 2030 (Governo dos Açores e IPDT, 2023:106) os Açores são destacados pelo “conjunto das 9 ilhas, que são completamente diferentes entre si e oferecem aos turistas uma experiência diversificada, ainda que semelhante na tranquilidade que transmitem e no vasto património natural, que se encontra no seu estado mais puro”. O mesmo plano afirma que existem elementos diferenciadores nos Açores, como a hospitalidade das comunidades locais, a gastronomia, o clima ameno durante todo o ano e, ainda, a localização no Atlântico.

Em termos de sustentabilidade, o arquipélago dos Açores são o primeiro no mundo com certificado de Destino Turístico Sustentável pela EarthCheck desde 2019. A presente certificação, de acordo com o plano referido anteriormente, vem renovar aquele que é o compromisso que os Açores têm na preservação do seu património, cultura e os seus ecossistemas, num trabalho conjunto entre o governo açoriano, a sua comunidade e o turismo. Além disso, através desta certificação os Açores têm uma “vantagem competitiva no mercado em relação aos demais concorrentes, sendo reconhecido internacionalmente pelas boas práticas sustentáveis” (Governo dos Açores e IPDT, 2023:14). Algumas das políticas de sustentabilidade passam pela promoção de ações de educação ambiental, produção e gestão de energia, gestão e fiscalização de ruído, da

qualidade do ar, dos resíduos e da água, valorização dos produtos autóctones e ainda a conservação da natureza e proteção da biodiversidade.

A nível de oferta natural, apresenta-se a Tabela 10 com alguns dos pontos turísticos mais referidos da ilha.

Tabela 10- Oferta natural

Nome
Algar do Carvão
Gruta do Natal
Furnas do Enxofre
Caldeira de Guilherme Moniz
Monte Brasil
Serra do Cume
Serra de Santa Bárbara

Fonte: Elaboração própria com base Visit Azores (2022b)

A Terceira, para lá da sua riqueza em recursos naturais, oferece um conjunto de alguns elementos construídos, com interesse turístico assinalável, a nível cultural, que se procuraram listar alguns deles na tabela seguinte (Tabela 11).

Tabela 11- Principais atrações culturais

Nome	Importância
Centro histórico de Angra do Heroísmo	Em 1983, o centro de Angra do Heroísmo foi classificado como Património Mundial pela UNESCO devido à sua riqueza histórica e ao seu património edificado.
Alto da Memória	Obelisco em memória a D. Pedro IV e em lembrança da causa liberal de 1828-1832.
Museu de Angra do Heroísmo	Museu destinado à divulgação e promoção da cultura dos Açores.
Igreja da Misericórdia	Em 1494, nesta igreja foi fundado o primeiro hospital dos Açores em compromisso da Confraria do Santo Espírito.
Sé Catedral de Angra do Heroísmo	Foi mandada construir pelo Cardeal D. Henrique no ano de 1568.
Fortificação de São João Baptista	Exemplo da arquitetura militar dos Açores, construída há cerca de 400 anos.
Igreja Matriz da Praia da Vitória	Um dos monumentos religiosos da ilha, fundado em 1456 e está classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1980.
Museu do Vinho	Adega onde se produz o vinho característico dos Açores, chamado vinho verde.
Impérios do Divino Espírito Santo	Encontram-se dispersos por toda a ilha e são um dos traços mais importantes da identidade açoriana.

Fonte: Elaboração própria com base Explore Terceira (2020b) e Portugalin (2016)

A ilha Terceira tem alguns eventos durante o ano que são característicos. Conforme o Visit Portugal (2013), “as festas na ilha Terceira são das mais animadas dos Açores, daí ser muitas vezes apelidada como a ilha festiva”. Estas festas iniciam-se em janeiro ou fevereiro (4 quintas-feiras antes do Carnaval) e prolongam-se pelo ano inteiro. Em fevereiro, destaca-se o Carnaval, com os bailinhos, que tem uma importância acentuada na vida da comunidade local. Depois, vem a Páscoa e seguem-se cerca de dois meses de Festas do Divino Espírito Santo (que vão desde o domingo de Páscoa ao domingo da Trindade). Além disso, em maio começam as tradicionais touradas à corda, que terminam apenas em outubro. As Festas Sanjoaninas têm duração de 10 dias e ocorrem no mês de junho em celebração a São João e são celebradas no Centro de Angra do Heroísmo. Em agosto ocorrem as Festas da Praia, no concelho vizinho, durante 10 dias, com concertos, touradas, desfiles e outras atividades. No final do ano, em dezembro, existe a celebração do “Menino mija”, tradição açoriana em que consiste juntar familiares e amigos, visitando casa a casa, para conviver e degustar de alguns petiscos. Para além das festas maiores, os terceirenses têm por hábito festejar o dia de amigos, dia de amigas, dia dos compadres e dia das comadres (quintas-feiras antes do Carnaval).

Como se poderá observar, pelo tipo de festas que se comemoram, a ilha Terceira tem uma forte ligação a festas religiosas, o que poderá indiciar uma maior ligação da comunidade a questões espirituais, mesmo que associada a festejos.

Assim, é possível afirmar que a ilha Terceira apresenta uma oferta artificial e natural bastante diversificada e única. Em relação ao alojamento, a ilha conta com os alojamentos locais, hotéis, turismo rural, pousadas, turismos de habitação e parques de campismo (Tabela 12).

Tabela 12- Lista de alojamentos

Tipo de alojamento	Número total	Nome do alojamento
Alojamentos locais	478	-
Hotelaria tradicional	24	Hotel Branco I, Hotel Branco II, Hotel Ermida dos Remédios, Hotel Praia Marina, Hotel Salles, Hotel Teresinha, Hotel Varandas do Atlântico, Aparthotel Atlântida Mar. Angra +, Angra Central Hotel, Apartamentos Cruzeiro, Apartamentos

		Turísticos "Pico da Vigia", Azoris Angra Garden, Barceló Angra Marina, Casa de São João, Hotel a Ilha, Hotel Beira Mar, Hotel Cruzeiro, Hotel do Caracol, Hotel Monte Brasil, Hotel Zenite, Terceira Mar Hotel, The Shipyard Angra, Zenite Boutique Hotel & SPA.
Turismo em espaço rural	25	Canário do Mar, Caparica Azores Ecolodge, Casa Alta, Casa da Fonte, Casa da Mata, Casa da Praça, Casa da Ribeira do Além, Casa das Lajes, Casa do Avô José Alves, Casa do Biscoitinho, Casa do Ilhéu, Casa do Plátano, Casa do Povoador, Casa do Quinteiro, Casa dos Velhotes, Casa Magina, Casa Ti José Borges, Casas Brancas, Casas da Ribeira, Casas do Morgadio – Azorean Wine & Lodge, Lugar da Eira, Quinta do Martelo, Quinta do Rossio, Quinta dos Figos, Quinta Iracema.
Pousadas	2	Pousada do Forte, Pousada da Juventude da Terceira.
Turismo de habitação	3	Quinta da Nasce Água, Quinta do Espírito Santo, Quinta Nossa Senhora das Mercês.
Parques de campismo	3	Parque de campismo dos Biscoitos, Parque de campismo das Cinco Ribeiras, Parque de campismo da Salga.

Fonte: Elaboração própria com base em Secretaria Regional Do Turismo, Mobilidade E Infraestruturas (2023) e Governo dos Açores (2024)

Segundo o website de turismo da Terceira (Explore Terceira, 2020c) e no que diz respeito à oferta na área da restauração, são destacados 20 restaurantes no concelho de Angra do Heroísmo (Rocha, Restaurante Quebra-mar, Casa do Jardim, Cozinha do Caracol, Birou bar, Captain's Table, Casa de pasto "A Canadinha", Q.b. Restaurante, Quinta do Martelo, Quinta dos Açores, Garden Restaurant, Verde Maçã, Osteria Azzorre, Beira-mar São Mateus, A Barrica, Tutti Food, Monte Brasil, Rui Monteiro takeaway, Oficina da esquina, Moshi Moshi Asiático) e 6 no concelho da Praia da Vitória (Sabores

do Chefe, Búzios, R3 Restaurante, O Pescador, Restaurante Lajes Field, Bar e Restaurante do Abismo), entre outros.

No que se refere aos produtos turísticos consolidados da ilha Terceira, o Plano Estratégico e de Marketing do Turismo dos Açores – Horizonte 2030 (Governo dos Açores e IPDT, 2023) diz-nos que são principalmente quatro:

- Natureza – Terra e Mar (por exemplo a observação de cetáceos, mergulho, *hiking*, entre outros);
- Cultura (visita a museus, *city walking tours*, entre outros);
- Gastronomia e Vinhos
- Sol e Mar

No contexto da presente dissertação, o mesmo plano afirma que o *wellbeing* passa a ser um produto complementar e estratégico na oferta turística dos Açores e principalmente da ilha Terceira, em que é uma “experiência de total relaxamento físico e mental, descontração e equilíbrio, em comunhão com a natureza (em estado puro) e os seus elementos, onde se encontra a tranquilidade, a segurança e a hospitalidade genuína que permite que o visitante se desligue da sua vida rotineira. Uma experiência de evasão, vivida ao ritmo do visitante, que estimula a descoberta e o autoconhecimento” (Governo dos Açores e IPDT, 2023:161). Estão em desenvolvimento atividades ligadas ao turismo espiritual, como o *mindfulness*, pilates e yoga.

4.7. Conclusão

O principal objetivo deste capítulo foi detalhar os métodos de investigação usados para a concretização deste estudo empírico e uma breve caracterização da ilha Terceira, por ser o contexto empírico escolhido para a aplicação da referida metodologia.

No que se refere à metodologia, selecionou-se uma abordagem qualitativa, considerada a mais adequada para esta investigação, reconhecendo-se as suas vantagens e também as suas desvantagens. Quanto ao instrumento de recolha de dados, recorreu-se a entrevistas não estruturadas, de carácter exploratório, a entidades relacionadas com o desenvolvimento do turismo nos Açores, e às entrevistas semiestruturadas, à oferta e à procura de turismo espiritual nos Açores. Para se realizar a análise das entrevistas utilizou-se a técnica da análise de conteúdo.

Numa segunda parte do capítulo, foi exposta uma breve caracterização da ilha Terceira a nível geográfico, demográfico, económico e turístico, por se tratar do contexto empírico escolhido para aplicar a metodologia detalhada. A nível geográfico destaca-se a sua localização nos Açores, de origem vulcânica e com condições climatéricas e naturais distintivas. Na sua demografia, destaca-se o facto de ser uma ilha com uma população envelhecida. Quanto à estrutura económica, esta ilha aposta na indústria agropecuária e nas indústrias associadas à transformação de lacticínios. No que toca ao turismo, a ilha Terceira, tal como as restantes ilhas dos Açores, são um destino turístico emergente, com intenções de se afirmar internacionalmente, notando-se também um crescimento a nível de serviços e alojamentos. Destaca-se alguma preocupação visível com as questões associadas à sustentabilidade do destino, por se tratar de um contexto natural, cultural e social frágil.

O capítulo seguinte apresenta o resultado do processo de recolha e análise dos dados, descritos no presente capítulo.

Capítulo 5 – Estudo empírico

5.1. Introdução

No presente capítulo são apresentados e discutidos os resultados do estudo empírico realizado, que envolveu entrevistas não estruturadas, exploratórias, e entrevistas semiestruturadas, apresentando-se em primeiro lugar os resultados referentes aos agentes de oferta e, em segundo lugar, aos turistas.

5.2. Apresentação e discussão dos resultados

5.2.1. Perceções das entidades relacionadas com o desenvolvimento do turismo nos Açores - abordagem exploratória

Como referido no capítulo 4, recorreu-se a uma abordagem exploratória para saber se existe alguma identificação de ofertas relacionadas com turismo espiritual não religioso na ilha Terceira, ou nos Açores, o que está a ser realizado nesse sentido e o que algumas das principais entidades de planeamento, monitorização e desenvolvimento do turismo nos Açores pensam sobre o potencial deste produto. As entrevistas não estruturadas decorreram em torno do tema em estudo sendo que primeiro era dado um esclarecimento sobre a definição do turismo espiritual adotada no âmbito deste estudo, frisando que este termo não abrangia a componente religiosa.

a) Identificação de ofertas relacionadas com o turismo espiritual não religioso na ilha Terceira

Os entrevistados afirmam que conhecem alguns agentes com ofertas relacionadas com o turismo espiritual não religioso nos Açores. Contudo, uma entrevistada afirma que **para a ilha Terceira, este termo ainda não é bem conhecido, referindo que não há esta procura apenas direcionada para as atividades relacionadas com o turismo espiritual, podendo ser enquadradas nas suas férias, mas que o produto em si não está estruturado**, como ilustra o excerto a seguir:

“Isto é uma área que cada vez mais está a ser procurada, mas penso que, pelo menos aqui para a ilha Terceira, que é a ilha que eu conheço melhor, ainda não podemos falar de turismo espiritual (...) e ainda não há ninguém que venha até aos Açores e até à ilha Terceira por motivação única fazer um retiro ou procurar alguma empresa que ofereça esse tipo de serviço. Penso que as pessoas poderão provavelmente procurar essa oferta, mas integrado dentro do seu programa de visitação à ilha. Enquanto produto em si, penso que ainda não está devidamente estruturado, para ser considerado produto” (Entrevista E1).

Esta opinião é partilhada pelo representante do Observatório do Turismo dos Açores, que afirma que o turismo nos Açores é sobretudo baseado em atividades de turismo de natureza, turismo ativo e desportivo e **não tanto no que designou de “turismo mais passivo e de contemplação”, e que ao se desenvolver este último poderia ser uma forma de o turismo espiritual ser mais procurados nas ilhas.**

b) Conhecimento de agentes que oferecem estas práticas

Segundo o Núcleo de Informação Turística, **grande parte das ofertas que existem são por parte de pessoas individuais, como guias espirituais, ou até mesmo médicos, e alguns spas**, afirmando também que **não há qualquer empresa que se dedique exclusivamente a isso**. Estas afirmações são ilustradas pelo excerto:

“Aquilo que eu conheço são entidades, até a maior parte das vezes, são particulares, não são empresas de animação turística que oferecem esse tipo de produto, mas são médicos, são guias espirituais, que agora estão bastante em moda, digamos assim, porque também é uma questão de moda e são essas pessoas que promovem esse tipo de iniciativas, entre elas os retiros (...). Aqui na Terceira também já houve. Tem por exemplo, conheço uma pessoa que está interessada e que vai começar a fazer uma prospeção de mercado para fazer para o ano, mas é assim a pessoa é uma profissional do Continente que vai deslocar, digamos assim, os seus clientes e promover depois a iniciativa aqui na ilha e com certeza haverão pessoas que se irão integrar dentro dessa, desse evento mas é o que eu lhe estou a dizer, isso é uma coisa que ainda não ta estruturada, digamos assim, nem há empresa nenhuma que se dedique exclusivamente a isso. Há, portanto, empresas que realmente têm os spas e que de alguma maneira oferecem esse tipo serviço... agora é o que estou a dizer, a não ser nestes casos em que um privado organiza o evento e traz realmente as pessoas aqui ou então faz com as pessoas locais (...)” (Entrevista E1).

Relativamente às restantes entidades, verifica-se que é **muitas vezes mencionado nestas entrevistas, a existência de algumas ofertas na ilha de São Miguel**. O representante do Observatório do Turismo dos Açores mencionou que **não tinha conhecimento de quaisquer ofertas relacionadas com o turismo espiritual na ilha Terceira**, contudo conhecia alguns agentes que ofereciam serviços desse tipo em outras ilhas, como no Pico, São Miguel e Faial. Já da Direção Regional do Turismo do Serviço de Turismo de São Miguel, **obteve-se informação de que não tinham conhecimento de ofertas mesmo focadas nesse tipo de turismo**, sendo que existiam casas com aulas de yoga, mas que essas aulas podem muitas vezes não estar planeadas e grande parte das vezes são dirigidas aos residentes.

c) O potencial da ilha para desenvolver o turismo espiritual

A representante do Núcleo de Informação Turística, considera que **haverá possibilidade de desenvolver este tipo de turismo na ilha, afirmando que existem alguns alojamentos que convidam, pela sua tipologia e ambiente, à criação de atividades dentro da área do turismo espiritual.** Afirma que estes alojamentos oferecem, de forma esporádica, este tipo de serviços, como ilustra o seguinte excerto:

“Sim, sim. ... eu penso que sim, que é uma área que vão aparecer empresas cujo serviço principal, cuja oferta principal seja essa. Estou convencida que isso irá acontecer. Por exemplo a gente também tem alguns alojamentos que pela sua tipologia e pelo ambiente que tem, também proporciona algumas atividades dentro dessa área, mas são coisas muito esporádicas, digamos assim (...)” (Entrevista E1).

A entrevistada do Núcleo de Informação Turística afirma que **a tendência do turismo espiritual será de crescimento, fatores como o stress do dia a dia, a pós-pandemia, e o quererem estar consigo próprios são alguns exemplos mencionados** pela entrevistada como fatores que poderão motivar as pessoas à prática deste turismo na ilha, evidenciado em:

“Portanto, isso é uma área que eu estou convencida que a tendência que vai ser realmente para crescer. As pessoas com o stress do seu dia a dia cada vez mais e mesmo após- pandemia a verdade é que as pessoas sentem cada vez mais necessidade de estar um bocadinho consigo próprio, portanto fazer uma viagem ao seu interior, ganhar a calma que necessitam e a paz também que necessita para o seu equilíbrio quer mental, quer emocional, quer mesmo até físico, portanto isso é uma área realmente de futuro (...)” (Entrevista E1).

Contudo, a entrevistada afirma que **poucos dos turistas que se deslocam aos Açores irão com motivação única pela parte espiritual, tendo em conta que a preferência recairá sempre pelas “férias tradicionais.** Declara ainda que **os Açores terão de trabalhar e fazer um “percurso longo” e possivelmente demorado, para que este tipo de turismo se desenvolva,** referindo que **assenta muito na mudança de mentalidade das pessoas,** como mostra o seguinte excerto:

“(...) se falares no turismo em geral haverá poucos turistas que virão até aos Açores só com essa finalidade. Penso que a gente ainda tem que andar e a fazer aqui um percurso longo, para conseguir chegar até lá, porque isso é uma mudança também de mentalidade, isso é uma forma de as pessoas estarem consigo próprias e com os seus valores, digamos assim, e, portanto, não são coisas assim que mudem de um dia para o outro. E aquelas férias tradicionais digamos assim continuam a ser aquelas que as pessoas preferem, a verdade é essa, a gente quando faz um retiro faz um retiro 2/3 dias, não faz um retiro propriamente como considerado como férias digamos assim. É sempre uma coisa muito mais restrita e passar isso para uma dimensão maior quer em termos de dias de estadia, quer em termos de

depois aliar isso à parte turística digamos assim penso que isso ainda vai demorar aqui algum tempo’’ (Entrevista E1).

Relativamente às restantes entidades, tanto o representante do Observatório do Turismo dos Açores, como da Direção Regional do Turismo do Serviço de Turismo de São Miguel **acreditam que tanto a ilha Terceira, como todas as restantes ilhas do arquipélago, têm este potencial, mencionando que existem características fundamentais e únicas nos Açores** para o desenvolvimento do turismo espiritual, como **as suas paisagens, a natureza envolvente e a paz**, mas também mencionam que existem **infraestruturas que contribuem também para o potencial do produto – spas, furnas, termas**. Além disso, também afirmam que cada vez mais as pessoas procuram por este tipo de turismo e que cada vez mais estão a aderir a este tipo de atividades.

5.2.2. Perceções dos agentes da oferta

Tal como referido no capítulo 4, foram realizadas 7 entrevistas a agentes da oferta que oferecem atividades de turismo espiritual nos Açores.

a) Caracterização da amostra

A amostra é composta por agentes da oferta sediados na ilha Terceira (2), em São Miguel (2), no Pico (1), no Faial (1) e em Lisboa (1), mas que oferecem programas de turismo espiritual em São Jorge (Tabela 13).

Grande parte destes agentes oferece programações semelhantes com atividades como o yoga, a meditação, trilhos meditativos, conversas de partilha, mas também incluem outras atividades como a observação de baleias e golfinhos, surf, mergulho, *snorkeling*, atividades muito ligadas à natureza dos Açores.

Em relação ao mercado-alvo destes agentes da oferta, duas delas afirmam que o seu mercado-alvo são todas as pessoas que desejam participar nas suas atividades e um outro agente que dedica as suas atividades apenas a mulheres. No que toca às idades, o mercado-alvo são pessoas entre os 30 aos 50 anos.

No que concerne ao perfil dos consumidores dos serviços destes agentes, acaba por variar muito. Percebe-se, no entanto, que as mulheres acabam por participar mais neste tipo de atividades do que os homens, corroborando o que é referido na literatura (por exemplo Wolf *et al.*, 2017) (Tabela 13).

A frequência de programações relacionadas com o turismo espiritual destes agentes é variada. Existem três agentes que oferecem os seus serviços anualmente, três que oferecem este tipo de serviços mais que uma vez por ano, mas sem regularidade fixa, e uma que tem todos os seus serviços disponíveis durante o ano (Tabela 13).

Tabela 13- Caracterização dos agentes entrevistados

Número da entrevista e local da sede	Setor de atividade	Serviços prestados	Mercado-alvo	Perfil dos Consumidores	Frequência da oferta
O1 (Pico)	Alojamento e animação turística	Observação de baleias e golfinhos, yoga, <i>scuba diving</i> , meditação, pilates, <i>workshop</i> de comida tradicional do pico, massagens e terapias, viagens sonoras, entre outros	Todos	Mulheres com idade a partir dos 30 anos e famílias	Anualmente, durante 5 dias
O2 (Terceira)	Animação turística + Saúde e bem-estar	Retiro (atividades como yoga, caminhadas meditativas, <i>journaling</i> , círculo de partilhas, viagem sonora, entre outros)	Homens e mulheres de nacionalidade portuguesa, entre os 35 e 50 anos	Mulheres com idades a partir dos 40 anos com desgaste emocional	Não conseguem determinar a frequência dos eventos, mas que em 12 meses ofereceram 3 experiências nos Açores
O3 (São Miguel)	Saúde e bem-estar	Serviços como yoga, meditação, trilhos meditativos, reiki, acupuntura, <i>coaching</i> terapêutico, entre outros	Todos	Mulheres, Homens e jovens a partir dos 15 anos e entre os 18 e 19 anos	Tem todos os seus serviços disponíveis durante o ano
O4 (Lisboa-retiro em São Jorge)	Saúde e bem-estar	Retiro (atividades como yoga, meditação, trilhos meditativos, surf, passeios, mergulho, conversas e partilhas, entre outros)	Homens e mulheres na casa dos 30/40 ou 50/60 anos com estabilidade financeira	Igual ao mercado-alvo	Anualmente com a duração de 3 a 4 semanas
O5 (Terceira)	Animação turística + Saúde e bem-estar	Retiro (atividades como pilates, yoga, exercícios de peso corporal	Homens e mulheres entre os 30 aos 60 anos	Professores de yoga e pilates	Anualmente, durante uma semana

		em pranchas de paddle)			
O6 (São Miguel)	Saúde e bem-estar	SUP yoga, yoga dance, massagens, yoga na natureza	Homens e mulheres praticantes de yoga e pessoas que nunca tenham praticado e querem ter esta experiência	Pessoas que estão à procura de novas experiências, num lugar novo e na natureza	Uma vez por mês
O7 (Faial)	Animação turística + Saúde e bem-estar	Conexão com o oceano, meditação, exercícios de relaxamento na água, <i>snorkeling</i> , yoga, trilhos meditativos, <i>workshops</i>	Mulheres dos 18 até aos 70 anos, dependendo das atividades que vão fazendo	Mulheres que gostam de viajar, aventureiras, que gostam de natureza e que não se identificam com as redes sociais	Durante este ano ofereceu uma experiência e conta com mais duas por acontecer

Fonte: Elaboração própria

b) Potencialidades para o desenvolvimento do turismo espiritual na Terceira

Todos os agentes da oferta entrevistados **afirmam que a ilha Terceira apresenta potencial para que o turismo espiritual seja desenvolvido**, mencionando como **fatores distintivos, principalmente, a natureza e a paisagem que potencia o ambiente calmo e tranquilidade**, como é possível verificar nos seguintes discursos:

“A natureza é grande... Então a primeira aula que a gente oferece é na Pousada do Castelinho, então imagina eles a entrarem naquela pousada e verem aquela paisagem... O stress normalmente que acontece na nossa vida é quando a gente pensa em coisas do passado ou do futuro e nas aulas eu falo muito disso e da anatomia, da postura para eles aprenderem qualquer coisa. Então, eles ao verem aquela paisagem, eles esquecem logo do stress, do telemóvel e começam a conectar-se com a magia da natureza que a Terceira e os Açores têm para oferecer” (Entrevista O5).

“Sim, a ilha oferece um ambiente calmo e tranquilo e uma natureza autêntica que pode ser explorada e utilizada para benefício dos participantes” (Entrevista O2).

Estas evidências parecem ir ao encontro do que Bhalla *et al.* (2021) refere, afirmando que as paisagens e os cenários naturais podem despertar sentimentos que vão potenciam os benefícios procurados no turismo espiritual, como a sensação de bem-estar, paz e emoções positivas.

Além disso, também é mencionada **a própria “energia da ilha Terceira”, e dos Açores, como uma potencialidade de desenvolvimento**, como é possível verificar nos seguintes discursos:

“Sim, acho que sim. Sem dúvida. E porque, nós somos ilhas, e só a nível de belezas naturais... e que tem uma energia muito forte, só o estar na natureza, o ser guiado, o conhecer os elementos de uma certa forma, faz logo toda a diferença, sem dúvida que a Terceira tem uma energia fantástica” (Entrevista O3).

“(...) se nós nos considerarmos como um festival espiritual, a grande espiritualidade vem da relação entre a terra, o universo, o mar, a conexão com a natureza e o humano. ... por isso eu digo que qualquer local onde haja boa energia, tem potencial para ser um festival espiritual, isso não tem a menor dúvida [que a Terceira tem potencial para desenvolver o produto turismo espiritual]” (Entrevista O1).

c) Percepção sobre as motivações dos clientes

As motivações dos turistas que consomem este tipo de ofertas, e que são percebidas pelos agentes da oferta, acabam também por variar muito, sendo visível **que estas ofertas são complementares à experiência turística principal planeada para a ilha**. Alguns agentes afirmam que os seus clientes procuram por uma **experiência específica, seja por curiosidade ou seja complementar às atividades das suas férias**. Esta percepção é possível verificar nos seguintes excertos:

“(...) as pessoas que vêm de fora e que querem experimentar já vêm com uma consciência diferente, já sabem o que é que vem, querem fazer aquele tratamento específico, querem ter aquela sessão específica...” (Entrevista O3).

“(...) todos esses participantes eles vêm à procura de conhecer a ilha, conhecer o local e conhecer... e o festival é mais uma experiência” (Entrevista O1).

“(...) tem outras pessoas que já são praticantes de pilates e yoga e agora estão a ver que querem umas férias e gostavam de ter umas férias que não é só para estar deitada na praia, mas querem tipo umas férias mais ativas...” (Entrevista O5).

Assim, tal referido na literatura, Norman & Pokorny (2017) mencionam que o tempo de lazer pode ser um espaço para que os indivíduos consigam perseguir os seus objetivos espirituais, muito associados ao bem-estar, físico ou mental/espiritual. Neste caso, estes agentes possibilitaram aos seus clientes esse espaço de encontro com os seus objetivos espirituais e/ou de bem-estar.

São ainda referidas, pelos agentes que promovem os retiros, **motivações como combate ao cansaço e procura por tempo de qualidade, com atividades que permitam aumentar o bem-estar, relaxamento, ligação à natureza, quebra do ritmo do dia a dia acelerado**. Além disso, os entrevistados percebem que os seus clientes procuram as suas ofertas também porque **procuram experiências com mais significado**:

“As pessoas estão exaustas, precisam de tempo de qualidade, querem ter uma experiência de paz e tranquilidade acompanhadas com os devidos profissionais” (Entrevista O2).

“Então, a motivação principal é que as pessoas desejam bem a si próprias ... e o retiro é uma forma de cuidar dessa necessidade de relaxamento, de conforto, de conexão tanto com as pessoas como com a natureza e também desconexão deste ritmo acelerado da cidade e da tecnologia e desta incessante agitação” (Entrevista O4).

“E são pessoas que estão à procura de uma experiência com um bocadinho mais de significado, com um bocadinho mais de sumo... que não seja só consumir, consumir, consumir (...) sobretudo porque elas vão sempre na busca de alguma coisa (...)” (Entrevista O7).

As motivações relacionadas com o relaxamento e o conforto, o afastamento do stress são motivações mencionadas por Agarwal *et al.* (2021). Além disso, o último excerto parece corroborar o que Hosany *et al.* (2022) afirma sobre hoje em dia, cada vez mais pessoas procurarem experiências com real significado ao praticarem turismo.

Existem ainda duas entrevistadas, que oferecem retiros nos Açores, mencionaram que **os seus clientes estão à procura/descoberta da sua própria pessoa**, ilustrados através dos excertos:

“(...) vem um bocadinho em busca da descoberta delas mesmas, tipo quem é que eu sou, se eu consigo fazer esta descoberta, ou chegar um bocadinho mais desperto desta resposta através de uma viagem num sítio paradisíaco (...)” (Entrevista O7).

“(...) As pessoas estão à procura de “porque é que eu estou aqui”, ou “porque é que eu estou tão stressado?” ou “eu preciso uma pausa, qualquer coisa tem que mudar...” (Entrevista O5).

Estes resultados são coincidentes com os dos estudos desenvolvidos por Kumar *et al.* (2022), Gezon (2018) e Agarwal *et al.* (2021), que mencionam que o turismo espiritual pode ser percebido como aquele que permite a procura por respostas ao propósito da existência, como por exemplo “quem é que eu sou?”, “porque é que eu estou aqui”, “porque é que eu estou tão stressado?”, conduzindo ao conhecimento de si próprio.

d) Fatores de sucesso para a satisfação dos clientes

Quando questionados sobre os fatores de sucesso, algumas vezes foram mencionadas as pessoas que organizam as atividades, as pessoas que também participam nas atividades, especificando a **boa relação que existe de grupo. Estas relações interpessoais, destacando a forma de relacionamento do prestador de serviços com o cliente, são muito importantes na satisfação dos clientes**, como se percebe pelos seguintes discursos:

“Bom staff, boa organização e logística do evento, acompanhamento personalizado junto dos grupos. Acima de tudo atitude e boa energia” (Entrevista O2).

“(…) a energia que existe entre um terapeuta e um cliente é muito importante…” (Entrevista O3).

“(…) sentires que há uma ligação muito grande com as pessoas…que as pessoas não são mais um cliente, que elas são especiais e que elas fazem parte do grupo, que sem elas a experiência não ia ser a mesma… O facto de perceberes que todas as pessoas que vêm vão dar ao grupo … o facto de elas perceberem isso que elas fazem parte da experiência, fazem parte da riqueza da experiência… eu acho que torna tudo isto muito especial. E elas sentem (…) no fundo, é dar amor às pessoas” (Entrevista O7).

Esta relação entre o prestador de serviço e o cliente já foi defendida por Rodrigo (2020), que também estudou o lado da oferta destes serviços. A autora afirma que no seu estudo foi referido que para existir uma boa experiência é necessário haver partilha e que esses prestadores de serviços estabelecem fortes laços pessoais com os seus clientes.

e) Efeitos percecionados nos clientes

- **Efeitos positivos que são sentidos pelos clientes durante o consumo dos serviços**

Os efeitos mais descritos pelos agentes da oferta em relação ao que sentem os seus clientes, **são a calma, menos agitação, sentem-se mais relaxados e tranquilos, sentem-se leves e em paz durante o consumo dos serviços**. Essas perceções são ilustradas nos seguintes excertos:

“(…) é que sentiram um relaxamento brutal, sentiram uma energia muito boa, sentiram uma calma, uma serenidade, uma experiência que se sentiram bem, muito bem” (Entrevista O1).

“Sentem-se tranquilos, com a mente menos agitada, em estado meditativo e em conexão. Começam a experienciar o momento presente” (Entrevista O2).

“A nível de palavras, manifestação de palavras é “estou leve”, o “estou muito mais leve” é quando se calhar acabam por exemplo uma terapia, é o que mais usam e mesmo físico, o toque, ao toque estão muito mais leves. Mas no sorriso por exemplo, nota-se a luz, a luz da pessoa depois de ter uma terapia (…)” (Entrevista O3).

“(…) então durante a aula, as pessoas, especialmente, que não estão acostumados a trabalhar essas áreas, sentem-se leves, sentem-se abertos, sentem o que é que estava a aguentar” (Entrevista O5).

“(…) o facto de termos estas atividades como o yoga e a meditação e o contato com a natureza ajudam a mente a estabilizar-se num estado mental mais tranquilo, mais a concentrado, mais a apaziguado.

Esses são os principais efeitos que nós notamos e também uma grande vontade de voltar, um grande apego a esta paz” (Entrevista O4).

Além disso, é também mencionado **uma melhoria na autoconfiança**, ilustrada em:

(...) na autoconfiança, começam a ver as coisas de forma diferente, eu acho que é dentro disso... o maior sucesso é a pessoas estar feliz consigo próprio” (Entrevista O3).

Há ainda um agente da oferta que afirma que uma das suas clientes **mudou completamente a sua vida depois de realizar as atividades, ou outra que superou o seu medo da água**, situações ilustradas no seguinte excerto:

“(...) eu tive uma cliente que mudou de vida, que se mudou para os Açores, que veio trabalhar num restaurante, queria vir experimentar a vida dos Açores, viver uma vida um bocadinho mais pacata. E foi aquilo fez-lhe li alguns cliques... a experiência do Sea Terapy fez-lhe ali alguns cliques... outras que perderam, por exemplo, o medo da água...deixa-me lá ver, outras que voltaram também estás a ver, por exemplo, vou-te dar um exemplo, houve uma cliente que eu tive que, nós quando estávamos em São Jorge, sabes aquela cascata que tens no trilho que desce do Topo até à Fajã de Santo Cristo, quando estás quase a chegar à Fajã de Santo Cristo, é uma cascata bué bonita, com água gelada, e nós todas parámos lá e demos um mergulho... e ela estava tipo, não sei, estava ali um bloqueio qualquer...estava com vergonha ou não sei, e não entrou dentro de água e no final ela estava a dizer, fogo Isabel, estou mesmo arrependida de não ter ido...era uma coisa que eu queria muito ter feito, mas realmente vieram aqui os medos, as minhas inseguranças, pá, e foi muito fixe, porque eu senti que ela se abriu sabes, e tu sentires que estás a criar um espaço para as pessoas se abrirem, para se descobrirem, para libertarem coisas que têm ali a libertar, pá, isso é incrível, é muito bom” (Entrevista O7).

Este excerto pode indicar que estas duas clientes podem ter experienciado a transformação, mesmo sendo de caráter acidental, corroborando com o que Pope (2018) afirma ao dizer que estes indivíduos se podem deparar com várias fases de experiências que levam ao crescimento e à mudança e que acabam por ser realmente transformadoras.

- **Efeitos negativos que são sentidos pelos clientes durante o consumo dos serviços**

Apenas dois agentes da oferta relataram efeitos negativos que foram sentidos pelos seus clientes durante e depois do consumo dos seus serviços. Primeiramente ligado ao caráter do serviço (o reiki), que **pode acontecer haver algum choro ou cansaço, mas que não é considerado negativo, pois é encarado como parte do processo de libertação e de “limpeza” de emoções estagnadas**, como ilustra o seguinte excerto:

“Principalmente no reiki, não existem contraindicações, é tudo muito leve... o que é que pode acontecer, por exemplo o choro, podem sentir que é uma coisa negativa e não é, manifestação através do físico, se calhar ate pode vir algum cansaço no dia a seguir, sentir algum peso, alguma melancolia, alguma nostalgia, mas isso é tudo bom porque, no caso do reiki (...) houve ali uma limpeza, houve uma harmonização e não foi só no físico, foi no emocional, mexe com isso tudo e há coisas que não se manifestam logo dali a 45 minutos ou uma hora... o reiki depois vai trabalhando e vai vindo ao de cima (...)” (Entrevista O3).

Além disso, foi também mencionado o facto dos participantes, **depois de experienciarem as atividades e todos os efeitos positivos do retiro, não conseguem implementar quando regressam a casa, resultando em frustração**, ilustrado pelo excerto:

“(...) pode ser o apego a este estado mental muito tranquilo, que depois as pessoas tentam replicar em casa, mas frustram-se por não conseguirem, porque lá está, as condições externas são tão opressivas, comparado com uma situação de retiro que, mesmo que com toda a boa vontade e a dedicação que elas tenham, é muito difícil de replicar os mesmos resultados e por vezes resulta em frustração” (Entrevista O4).

Doering (2022) defende que o “estar com” está sempre a acontecer e a tão investigada “procura do eu” não deve ser feita ou pensada como um processo completamente isolado do mundo e dos outros, como algumas ofertas existentes podem promover, assim resultando nessa frustração por parte dos turistas.

- **Efeitos que perduram depois de regressarem a casa**

Todos os agentes da oferta entrevistados, exceto um (Entrevista O4), mantêm o contacto com os seus clientes quando regressam a casa, muitas vezes através das redes sociais.

Os agentes que mantêm contacto com os seus clientes depois de regressarem a casa identificaram efeitos relacionados com a **tranquilidade que sentiram depois da realização das atividades, a calma, pensamentos como levarem a vida mais direcionada a si próprios e ao seu bem-estar no dia-a-dia, a transformação, a relação com a natureza, permanece também o efeito do contacto com outras pessoas com quem partilharam aquela experiência intensa**. Estes exemplos são ilustrados nos seguintes excertos:

“(...) o grande efeito que levam é que é possível ter uma vida mais tranquila, mais calma, mais vista para si próprio, também para o bem-estar de si próprio, e o levar a vida com mais tranquilidade, sim

(...) mas têm uma vida muito mais saudável e muito mais relacionada com a natureza, e o que eu noto é essa vontade das pessoas se transformarem ...” (Entrevista O1).

“Muitas pessoas conseguem depois incorporar algumas das práticas no seu dia a dia. E assim melhorar a condição de vida no seu dia a dia e não só no momento em que estão no retiro. Por isso, nosso objetivo é que as pessoas também levem um bocado dessa maneira de auto apaziguar para casa e para o emprego, especialmente” (Entrevista O4).

“As pessoas vão sozinhas à procura de qualquer coisa que não têm na sua vida, e depois juntam-se com mais 9 pessoas que também estão à procura de qualquer coisa. E depois ligam-se daquela maneira...” (Entrevista O5).

Há ainda duas entrevistadas que mencionam que os **clientes desenvolvem, depois de regressarem a casa, o autoconhecimento**. Esta evidência parece corroborar a afirmação de Sheldon (2020), de que o autoconhecimento propiciado pelas experiências transformadoras permite aos turistas contactarem com os seus verdadeiros eus:

“Os efeitos do retiro vão sendo integrados dias/semanas após o retiro. Levam com eles muitos *insights* que foram tendo ao longo das dinâmicas e desenvolvem o seu autoconhecimento” (Entrevista O2).

“Eu acho que o autoconhecimento é das coisas que eu noto mais, quanto mais fazem mais depressa identificam o que é que correu bem, o que é que correu menos bem, a forma como reagem, por exemplo” (Entrevista O3).

f) Impactos da atividade na ilha

Um dos impactos mais mencionados pelos agentes da oferta está relacionado com o **impacto ambiental e as formas que utilizam para o tentarem prevenir**. Como já foi referido no capítulo 3, as ilhas são destinos mais vulneráveis a estes impactos ambientais, contudo estes agentes afirmam que têm preocupações a este nível e que tentam reduzir ao máximo o seu impacto.

Em relação ao impacto ambiental, os agentes da oferta entrevistados demonstram ter em consideração o seu impacto, principalmente porque todos eles realizam atividades na natureza e assumem que esse elemento é fundamental para o sucesso da sua oferta. Alguns exemplos de medidas que referem adotar para minimizar os impactos gerados pela sua atividade no meio ambiente são **a reutilização de materiais e recursos já existentes, confeção de refeições vegetarianas, redução do desperdício, redução do plástico, controlo dos resíduos nas atividades e, ainda, a proteção em relação aos animais que**

podem estar envolvidos nas atividades, como é possível verificar nos seguintes discursos:

“(…) tentamos sempre que o espaço, o epicentro, seja usar espaços já existentes, e não construir nada de novo (…) também de forma a reduzir o desperdício, ou seja, todas as ligações entre peças foram feitas através de cordas, e que hoje em dia muito do bambu está a ser reutilizado e todas as cordas também que fizeram as amarrações estão a ser reutilizadas (…) E depois a outra parte que é a preservação ambiental do espaço, ou seja, nós retiramos tanto o plástico como a venda de bebidas plastificadas” (Entrevista O1).

“Tentamos reduzir o impacto ambiental ao máximo, apostando em materiais ecológicos, refeições vegetarianas e fornecedores locais…” (Entrevista O2).

“A nível ambiental… nós usamos tudo muito natural… é tudo reciclado, portanto também temos esse cuidado…, portanto mesmo a nível de luz, gastamos muito pouco porque usamos velas, portanto acho que somos muito ecológicos nesse sentido” (Entrevista O3).

“No âmbito da preservação, é mesmo tentar utilizar os recursos que já existem na ilha de forma a estimular a economia local, mas também a não trazer demasiadas coisas para lá e causar lixo, se causamos algum tipo de lixo, limpamos…” (Entrevista O4).

“(…) Por outro lado (…) uma das atividades que nós fazemos é natação com golfinhos pronto, mas o que nós dizemos às pessoas é “malta nós vamos sair para o mar, vamos ver animais, mas se os animais não tiverem a corresponder, nós também não vamos forçar”. Pronto, e as pessoas percebem, vá ok, não há animais, não há animais, entramos dentro de água se eles não estão confortáveis, também não insistimos…” (Entrevista O7).

Em relação à questão da capacidade de carga, os agentes da oferta mencionam que **têm um controlo sobre a quantidade de pessoas em relação ao espaço que irão decorrer as atividades**, como é possível verificar nos seguintes discursos:

“(…) há que haver sempre alguns limites e também a própria capacidade das pessoas em relação à atividade que estamos a praticar não é…” (Entrevista O3).

“(…) temos um máximo de 14 participantes por semana de retiro. De forma a tornar a situação sustentável, mas também para dar uma sensação de maior familiaridade de intimidade aos participantes” (Entrevista O4).

“(…) nós só levamos no máximo 7 pessoas em cada experiência. Porquê? Primeiro, porque nós não queremos massificar, ter um turismo de massas aqui nos Açores por todos estes motivos que nós já falamos, não é… eu, para mim não tenho interesse absolutamente nenhum em massificar a ilha, eu acho que isso, por si só, acaba por ter uma série de consequências em termos de sustentabilidade, não é” (Entrevista O7).

Contudo, há duas entrevistas em que aparece **a preocupação com a possibilidade do aumento do número de turistas nas ilhas**, efeito que também é muitas vezes mencionado na literatura sobre as ilhas (por exemplo Monjardino, 2005 e Mazzola *et al.*, 2022). Estas preocupações são visíveis nos seguintes excertos:

“(…) só as pessoas virem para cá de avião e tu consumires uma série de coisas, se calhar já estás a ter ainda mais impacto, se calhar, o melhor era ficarmos quietinhos, cada um no seu sítio” (Entrevista O7).

Outro dos impactos mencionados pelos agentes da oferta (cinco) está relacionado com **o impacto económico positivo que reconhecem, muitas vezes estabelecendo parcerias com outros agentes locais, incentivando outros negócios**, como referiu, por exemplo, o Entrevistado O1: “...agora económico em si, talvez por sermos um pequeno festival não é, o impacto económico ainda se insere muito nos parceiros que estão à volta do festival (...) em termos económicos temos feito também aqui uma tentativa de, através da marca do festival, podemos alavancar alguns negócios, por exemplo este ano fomos buscar algumas ideias criadas por pessoas da ilha, e não só, de outras ilhas [dos Açores] também no caso do Faial, em que pessoas lançaram projetos empreendedores (...)”.

Ainda em relação aos impactos destes agentes nas ilhas, existem entrevistados que mencionam **impactos sociais**. Um dos entrevistados refere que é **importante a existência destas atividades pois acaba por influenciar, muitas vezes de forma positiva, a sociedade, no sentido de novas abordagens ao bem-estar**, como ilustra o seguinte discurso:

“Eu acho que é extremamente importante o perceber que realmente há pessoas que investem na parte de não tradicional não é, na parte complementar, também nesse sentido as consciências estão bem mais abertas, porque as nossas criações dos nossos pais, dos nossos avós, nós tínhamos de ter dinheiro guardado para gastar no médico não é, não é que isso esteja mal atenção, não sou contra... mas muitas vezes poupa-se para investir numa doença em vez de já investir na saúde... é um bocadinho essa mudança de consciência. As pessoas acabam por investir, porque para elas realmente é um investimento, não é uma perda nem é... é o investirem e a nível sociedade acho que é bastante importante, até porque vê movimento, vê se vários tipos de comércio, vários tipos de... e isso é importante, é a diversificação da nossa sociedade” (Entrevista O3).

Houve um entrevistado que referiu **terem cuidados na regulação do consumo de álcool, exatamente para prevenir impactos ambientais e sociais negativos**: “retirarmos o álcool, permite-nos que no espaço não sejam criadas situações em que

devido ao excesso de álcool ou ao consumo de álcool, permitam estragar o espaço envolvente e o ambiente [da atividade]” (Entrevista O1).

Outro entrevistado menciona a sua **preocupação que a sua atividade pode estar a contribuir de forma negativa para a vida da comunidade local:**

“(…) a nossa preocupação é essa, que a nossa atividade lá esteja a contribuir de forma negativa para a ilha. Naquilo que tem a ver com a natureza e com a vida tranquila das pessoas que lá vivem. Essa é a nossa maior preocupação. É em termos do impacto negativo que nós podemos estar a ter (...) temos noção de que estamos a contribuir para gentrificação da ilha. Ou seja, trazer turistas que pode ser bom para a economia local, mas também pode desviar um pouco daquilo que é o estado natural da ilha, que nós gostaríamos muito de conservar. E vemo-nos nesta contradição entre tentar oferecer um serviço a que permita às pessoas viver de forma mais consciente, mas estamos de facto a fazer algo que consideramos ser um pouco destrutivo para a ilha” (Entrevista O4).

No entanto, percebe-se que são agentes conscientes e preocupados com os diferentes tipos de impacto que a sua atividade pode trazer, o que leva a acreditar que são agentes que estarão realmente mais dispostos a controlar o seu nível de crescimento, eventualmente até mais recetivos a estabelecer um máximo de turistas que recebem por ano, em prol da manutenção das características distintivas e frágeis do destino em que operam.

g) Preocupações/desafios identificados relativamente ao futuro do desenvolvimento do turismo espiritual nos Açores

Alguns agentes da oferta mostram-se com algumas preocupações e veem alguns desafios ao desenvolvimento do turismo espiritual nos Açores. Um dos desafios mencionado **foi a questão da distância em relação ao continente**, tal como também é referido por Nowacki e Kowalczyk-Anioł (2022) e Kelman (2021), sendo um constrangimento físico característico das ilhas. Outros dos aspetos mencionado são, por exemplo, **a realização de eventos na época baixa acarretar mais riscos por ser uma época em que podem existir mais situações inesperadas relacionadas com o estado de tempo**, muito associadas às ilhas, e ainda os **preços mais elevados**, também mais associados às ilhas. Estas preocupações são resumidas no seguinte discurso:

“(…) o maior desafio é sempre a distância ... as pessoas que vivem nos grandes meios são as pessoas que mais precisam de momentos como o Pico Zen Festival, e elas estão distantes, e quando nós queríamos que um evento destes se desenrolasse numa época baixa, onde a probabilidade [frequência] dos transportes sejam mais reduzidos, onde as intempéries sejam mais frequentes, onde os cancelamentos dos voos são mais frequentes ... Eu notei muito este ano, que as pessoas foram, algumas

delas foram muito motivadas pelo programa e pelas redes sociais, etc, mas depois foram bloqueadas pelos preços das viagens, portanto isso aí é sempre uma barreira enorme. O preço de viagens, estadia, mas fundamentalmente o preço das viagens, a distância... não digo que a distância seja muita, são duas horas de viagem, mas sim, a sim a grande barreira é sempre o preço das viagens. E depois tem aqui uma situação de intempéries não é, temos de estar adaptados para caso haja vento e chuva, é tudo uma logística que, diferente e que só se resolve muitas das vezes no momento (...) e estas são aquelas situações que nós temos que estar preparados e que são realmente aquelas situações que são mais difíceis de ultrapassar, sim...” (Entrevista O1).

Além disso, a **preocupação com o número crescente de turistas nas ilhas é vista como um ponto negativo**, pois segundo os entrevistados “desvirtua o caráter prístino das ilhas” (Entrevista O4), muitas vezes associado aos Açores. Mencionam a **preocupação que sentem quando verificam dificuldade em encontrar sítios sem turistas, preços e sítios acessíveis para realização das atividades** e, também, **falta de mão de obra para a confeção de refeições**.

No que se refere às preocupações ao desenvolvimento do turismo espiritual especificamente na ilha Terceira, foram identificadas por um agente da oferta o facto de **não existirem apoios financeiros para agentes que desenvolvem estes produtos e a burocracia**:

“(...) Estamos a fazer isto tudo sozinhos, a gente é que paga para as licenças e cada ano pagamos mais. Uma das razões que a Terceira não vai evoluir é mesmo porque quando as empresas começam a crescer um pouco, nunca há apoios. Nunca tenho apoio... quero incluir as pessoas da Terceira, quero partilhar o amor, a cultura, a alcatra, a água ardente, o pão com queijo, vinho e quero partilhar aquela magia, aquela natureza com outras pessoas, que isso é muito diferente do mundo inteiro. Se não houver apoios, eu percebo porque é que as pessoas param, porque é que as pessoas vão para outros lugares (...) Não percebo, nós criámos esta empresa que não há em outra ilha e há na Terceira, não há programas que abracem o turismo espiritual, há muita burocracia e muita papelada (...)” (Entrevista O5).

Além disso, também foi mencionado por outro agente da oferta que não existem na ilha “**alojamentos apropriados com as devidas condições de conforto que um retiro exige**” (Entrevista O2).

5.2.3. Perceções dos turistas espirituais

Foram realizadas 16 entrevistas a turistas que já tivessem viajado com motivação principal de realizar atividades de turismo espiritual. As secções que se seguem, apresentam em detalhe as características desses entrevistados e as suas perceções relativamente à experiência de turismo espiritual que viveram.

a) Caracterização sociodemográfica dos entrevistados

Os 16 turistas entrevistados eram todos de nacionalidade portuguesa, 11 dos quais eram mulheres e 5 eram homens (Tabela 14). Todos tinham mais de 18 anos e a maioria (10 entrevistados) tinha entre 31 e 55 anos. Relativamente ao estado civil observou-se que a grande maioria (11) eram casados e cinco eram solteiros. Relativamente às habilitações académicas, verifica-se que sete são licenciados, cinco são detentores do grau de mestrado e os restantes concluíram o ensino secundário (Tabela 14).

No que diz respeito à profissão dos entrevistados, estas variam muito, no entanto é possível verificar que correspondem a habilitações literárias superiores e predominam as profissões enquadráveis na categoria “especialistas das profissões intelectuais e científicas”, da CPP/2010. Apenas dois dos entrevistados estavam em situação de desemprego, como se verifica na Tabela 14.

O concelho de residência destes entrevistados também acaba por variar, no entanto observa-se que existem sete entrevistados residentes na zona da Grande Lisboa, sendo os restantes residentes nas regiões Centro (3), Norte (1), Alentejo (2), Algarve (1) e Açores (2) (Tabela 14).

No que diz respeito à situação familiar destes entrevistados, a maioria tem o seu agregado composto por 3 pessoas (6 entrevistados), muitas vezes referindo-se ao entrevistado, o/a companheiro/a e ao filho/a. Existem 4 pessoas que vivem com o seu/sua companheiro/a, 3 entrevistados vivem com os seus 2 filhos/as e/ou com os seus/suas companheiros/as, 2 entrevistados vivem sozinhos, e 1 entrevistado vive com mais 4 pessoas (Tabela 14).

Tabela 14- Caraterização sociodemográfica dos turistas

Nº da Entrevista	Género	Idade	Estado civil	Habilitações académicas	Profissão	Concelho de residência	Agregado
P1	Masculino	33	Solteiro	Secundário	Músico	Ribeira Grande	5 pessoas
P2	Feminino	29	Solteira	Licenciatura	Empresária	Beja	2 pessoas (ela e companheiro)
P3	Feminino	64	Divorciada	Licenciatura	Professora de inglês	Loures	3 pessoas (pai e companheiro)
P4	Feminino	35	Casada	Mestrado	Desempregada	Almada	2 pessoas (ela e o companheiro)
P5	Feminino	40	Casada	Mestrado	Técnica superior de gestão de	Reguengos de Monsaraz	4 pessoas (ela, companheiro e

					recursos humanos		2 filhos de 13 e 7 anos)
P6	Feminino	37	Solteira	Licenciatura	Mentora terapeuta, escritora	Seixal	1 pessoa
P7	Feminino	49	Casada	Licenciatura	Bióloga Marinha	Horta	4 pessoas (ela, companheiro e 2 filhos de 16 e 13 anos)
P8	Feminino	51	Solteira	Secundário	Terapeuta Holística	Benavente	3 pessoas (ela, companheiro e filho de 19 anos)
P9	Feminino	54	Viúva	Secundário	Empreendedora e empresária	Seixal	3 pessoas (ela e 2 filhos de 20 e 18 anos)
P10	Feminino	67	Casada	Licenciatura	Reformada	Óbidos	1 pessoa
P11	Feminino	25	Solteira	Licenciatura	Rececionista	Alenquer	3 pessoas
P12	Masculino	56	Divorciado	Mestrado	Trabalha na área de <i>coaching</i> , na universidade e num banco	Portimão	4 pessoas (ele e os 3 filhos de 28, 27 e 13 anos)
P13	Feminino	51	Casada	Licenciatura	Gestora de recursos humanos	Porto	3 pessoas (ela, companheiro e filha de 10 anos)
P14	Masculino	45	Casado	Secundário	Motorista	Figueira da Foz	3 pessoas (ele, companheira e o filho de 4)
P15	Masculino	34	Casado	Mestrado	Desempregado	Lisboa	2 pessoas (ele e companheira)
P16	Masculino	51	Divorciado	Mestrado	Professor	Coimbra	2 pessoas (ele e companheira)

Fonte: Elaboração própria

Os entrevistados foram ainda questionados acerca da prática regular de atividades relacionadas com bem-estar mental/espiritual. A grande maioria (13 entrevistados) afirma que pratica diariamente atividades deste tipo e três 3 entrevistados afirmam que praticam este tipo de atividades algumas vezes durante a semana. Quando questionados sobre quais as atividades estes entrevistados praticam, as respostas são variadas, mas a prática de meditação é mencionada por nove entrevistados, estando muitas vezes aliada a outras práticas. O yoga também é muitas vezes mencionado (por 6 dos entrevistados), também complementar a outras práticas de bem-estar (Tabela 15).

Tabela 15- Atividades praticadas pelos entrevistados

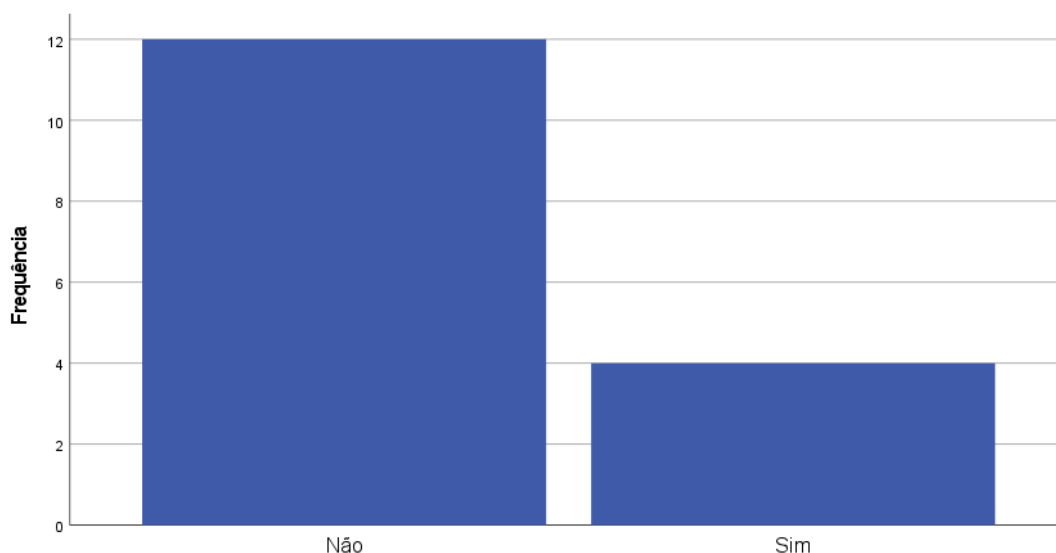
Número da entrevista	Prática regular de atividades relacionada com bem-estar mental/espiritual	
	Sim ou não?	Se sim, quais?

P1	Sim	Meditação, exercícios de respiração, litoterapia (terapia com cristais e pedras)
P2	Diariamente não	Às vezes yoga e meditação
P3	Sim	<i>Mindfulness</i> , yoga e meditações
P4	Sim	Yoga, meditação, terapia aquática (Watsu)
P5	Sim	Meditação e reiki
P6	Sim	Yoga, pilates, danças orientadas para o autodesenvolvimento, meditação
P7	Diariamente não	Às vezes yoga e pilates
P8	Sim	Meditação
P9	Sim	Meditação, leitura de frases afirmativas e caminhadas meditativas
P10	Sim	Meditação
P11	Sim	Meditação e Reiki
P12	Sim	Yoga
P13	Sim	Yoga
P14	Sim	Yoga e meditação
P15	Diariamente não	-
P16	Sim	Yoga e meditação

Fonte: Elaboração própria

Quando questionados sobre o seu credo religioso (Figura 5), a grande maioria (12 entrevistados) afirma que não tem nenhum credo religioso. Os entrevistados que afirmam que têm (4 entrevistados), dizem que são católicos.

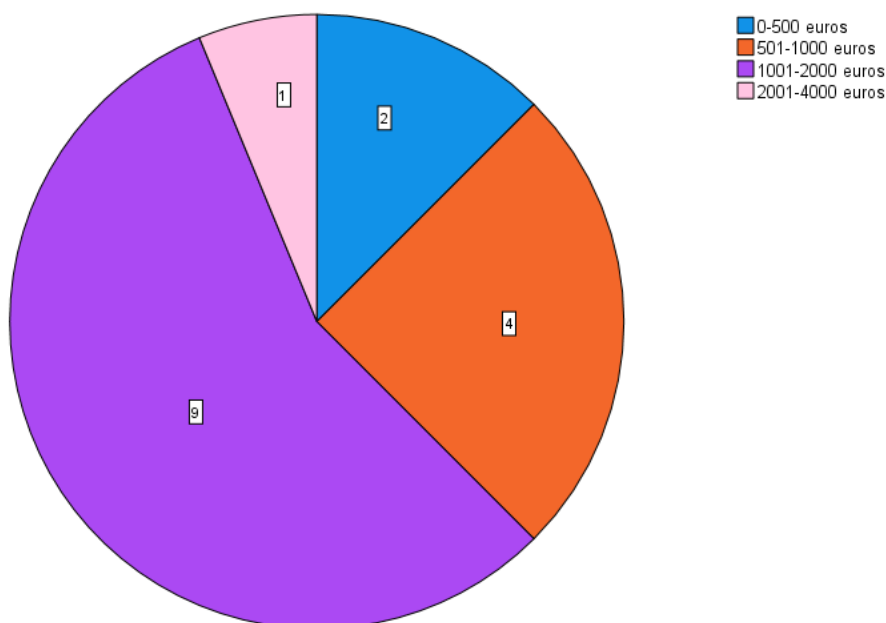
Figura 5- Credo religioso



Fonte: Elaboração própria

Por fim, em relação ao rendimento mensal (Figura 6) a grande maioria dos entrevistados conta com rendimentos líquidos entre os 1001 e os 2000 euros (9 entrevistados) e quatro têm como rendimento entre os 501-1000 euros.

Figura 6- Rendimento mensal médio líquido dos entrevistados



Fonte: Elaboração própria

Os resultados destas entrevistas mostram que a faixa etária mais significativa dos entrevistados compreende os 31-55 anos (10 entrevistados), podendo ir ao encontro de Kumar *et al.* (2022), que afirmam que o objetivo de realizar uma viagem de turismo espiritual pode ser maior em adultos mais velhos. Além disso, Wolf *et al.* (2017) também traçou o perfil dos turistas espirituais, afirmando que o género destes turistas é maioritariamente feminino, como acontece com os resultados deste estudo. Em relação ao rendimento, o mesmo autor afirma que estes turistas têm um rendimento médio, o que se verifica também na amostra do presente estudo, em que a grande maioria dos entrevistados para este estudo recebe entre os 1001 e os 2000 euros líquidos (rendimentos médios, no contexto português).

b) Informações sobre a última viagem com motivação de bem-estar mental/espiritual

Quando questionados sobre o destino da última viagem com motivação espiritual os entrevistados referem destinos variados, sendo que 2 entrevistados viajaram a nível

internacional (Tabela 16). Os restantes viajaram a nível nacional, sendo que 4 entrevistados referem que foram aos Açores.

Cinco entrevistados indicaram que realizaram a sua última viagem de bem-estar espiritual durante este ano (P3, P4, P8, P14, P15), sendo que quatro entrevistados não mencionaram a data (Tabela 16).

Em termos de duração das viagens, a duração mais frequente foi de dois a sete dias (9 entrevistados), sendo a duração mínima de 1 dia (2 entrevistados) e duração máxima foi de 25 dias (1 entrevistado). Relativamente aos transportes, apenas dois entrevistados (P2, P9) mencionaram os transportes que utilizaram na sua viagem, e foi principalmente de carro e de autocaravana (Tabela 16).

Tabela 16- Informações sobre a última viagem de bem-estar espiritual dos entrevistados

Número da entrevista	Destino	Data	Duração	Transportes utilizados
P1	Flores	2021	1 semana	-
P2	Algarve	-	1 dia	Carro
P3	Pico	2023	-	-
P4	São Jorge	10 a 15 de julho 2023	1 semana	-
P5	Quinta da Enxara	-	3 dias	-
P6	Ferreira do Zêzere	2021	2 dias e meio	-
P7	Ferreira do Zêzere	10 de junho de 2022	2 dias e meio	-
P8	Índia (Kerala, Periyar)	2 a 13 de fevereiro de 2023	12 dias	-
P9	Ericeira	2019	3 dias	Autocaravana
P10	Quinta das Carvalhas	-	8 dias	-
P11	Esposende	8 de julho	1 dia	-
P12	Algarve	-	5 dias	-
P13	Caminho de Santiago	Abril de 2019	-	-
P14	Mação	Julho de 2023	2 dias	-
P15	São Jorge	10 a 15 de julho 2023	1 semana	-
P16	Índia (Nova Deli e Rishikesh)	2015	25 dias	-

Fonte: Elaboração própria

As atividades realizadas pelos entrevistados variam, contudo, a meditação é uma das atividades mais mencionadas pelos entrevistados, tal como o yoga. No entanto existem outras atividades que também foram muitas vezes mencionadas pelos entrevistados, como por exemplo a participação em momentos de partilha de experiências

em grupo. A seguinte nuvem de palavras resume as atividades que mais foram mencionadas pelos entrevistados (Figura 7).

Figura 7- Nuvem de palavras gerada através das respostas dos entrevistados sobre as atividades realizadas na última viagem espiritual



Fonte: Elaboração própria

O alojamento selecionado pelos entrevistados variou muito. Dois entrevistados ficaram em casa de amigos (P1, P2), um selecionou um apartamento para essa viagem (P3), um ficou na sua autocaravana (P9), outro entrevistado ficou numa quinta (P10), outro num hotel (P11) e, por fim, outro que mencionou que ficou em alojamentos tradicionais ou em bancos de estação de comboios (P16). No que toca à alimentação, é possível verificar que cinco entrevistados mencionaram que as suas refeições foram vegetarianas (P2, P3, P4, P12, P16) e um deles mencionou que a alimentação era vegan (P10).

Em relação ao preço, apenas dois entrevistados (P3, P4) mencionaram os preços das suas viagens, referindo que os preços destas atividades, por norma, não são acessíveis e, no caso de uma entrevistada, afirmou que o retiro que frequentou custou cerca de 800 euros.

c) Fatores determinantes para a escolha de destino

Relativamente aos fatores que foram determinantes para os entrevistados escolherem os destinos de viagem, o mais mencionado pelos entrevistados (7) **foi o conhecimento**

prévio da entidade/pessoa que organizou a atividade, como é possível verificar em alguns excertos:

“(...) eles falaram deste retiro por lá e criámos alguma química com eles e, portanto, acabamos por pensar em ir (...) mas confesso que se fosse com outra organização no mesmo sítio, não tenho a certeza se iria porque pronto nestas coisas, eu gosto de saber com quem vou (...)” (Entrevista P4).

“(...) e depois a própria mentora era minha mestre há algum tempo, e, portanto, também pronto puxou-me, não é? A pessoa também puxa por nós, quem está à frente, não é? (...)” (Entrevista P5).

Além do motivo anterior, **as características do destino foram outra das razões mais mencionadas pelos entrevistados**. Os entrevistados mencionam características diferentes, dependendo também do local, contudo três deles **mencionam características da natureza e dois deles mencionam características relacionadas com a cultura contrastante com a cultura de origem**, como é possível verificar através destes dois exemplos:

“Porque era uma ilha que eu não conhecia, era uma ilha mais pequena, mas bastante pela exuberância da natureza por ser mais selvagem e por também me dar um pouco mais de um recolhimento de um silêncio ...é uma ilha que possibilita fazer esse tipo de atividades mais calmas e mais tranquilas, com um ritmo mais lento e isso é fundamental para fazer esse tipo de eventos nessas zonas, claramente” (Entrevista P1).

“(...) depois tem a ver com toda a diversidade completamente diferente da nossa, com as diversidades a nível de religiões, a nível da forma de eles encararem a vida, e é uma aprendizagem muito boa da introspeção para nós, que vemos a vida completamente diferente” (Entrevista P8).

As atividades diferentes do habitual, ou o tema do retiro, foram também determinantes para a escolha destes destinos por parte dos entrevistados (4 entrevistados), como ilustram os seguintes excertos:

“Pronto, o fator principal é pronto determinado pela variedade de atividades (...) o poder conjugar várias práticas e várias atividades. Mas é também o interesse por algumas das práticas (...)” (Entrevista P3).

“Principalmente ser um bocado diferente do habitual. Quando digo diferente do habitual é proporcionar ali atividades que normalmente não existem no circuito de turismo normal. E conhecer ali uma série de atividades que também são diferentes, portanto... sei lá aquelas meditações...danças em transe, coisas completamente diferentes daquilo que é habitual. Coisas um bocadinho fora da caixa do que aquilo que está (...)” (Entrevista P12).

Três entrevistados também mencionaram que **o preço ou a distância do local influenciaram na escolha do destino de viagem**:

“Escolhi o Algarve porque não podia ir para muito longe e tinha casa da minha amiga disponível... Também a nível de preços não queria algo que fosse muito caro... (...)” (Entrevista P2).

“(...) Depois, os fatores secundários acabam por ser o preço e o local, ou seja, ser muito distante ou não, ou seja, depois eu começo logo a pensar nas despesas de deslocação, (...), o preço se for assim, uma coisa muito avultada, e, principalmente, se tem facilidade de pagamento é outra nuance para mim (...)” (Entrevista P6).

A maior parte dos entrevistados (12 entrevistados) **não considerou preocupações de sustentabilidade na escolha do destino de viagem**, contudo alguns dos entrevistados afirmam que **já no local tiveram em conta algumas considerações sobre esta temática**. O entrevistado P8 refere que “De facto, não, porque, entretanto, é assim, nós lá sempre podíamos ir a pé para as cidades nós íamos, até porque para observar tudo com maior pormenor, mas a nível de deslocação, até para deslocarmos uma cidade para a outra, nós tínhamos sempre que ir de autocarro, portanto, não havia também outra forma de o fazer, portanto, essa não foi exatamente tão ponderada, porque tínhamos que utilizar os recursos que havia” (Entrevista P8).

Apenas 4 entrevistados **afirmaram que tiveram preocupações de sustentabilidade ao escolherem o destino**, como resume o seguinte discurso:

“Sim, sim, claro, claro. Portanto, a consciência desse grupo que prepara os retiros é sempre tudo biológico ao biodegradável a nível de champôs, por exemplo, de sabonetes, detergente para a louça, a própria louça é feita, é feita com compósitos que são orgânicos, ou seja, é tudo natural. (...) Existe essa preocupação e é algo que já vem, ou seja, que já é da própria equipa que prepara o retiro, então é tudo em um. São várias coisas que eu sei que, logo à partida, estão com boa energia, são em bom” (Entrevista P14)

d) Motivações de viagem

Quando questionados sobre as motivações de viagem, os entrevistados referem vários motivos pelos quais realizaram a sua viagem, contudo **a procura pelo autoconhecimento ou uma procura interior, é uma das motivações mais mencionadas** por estes entrevistados. Esta motivação parece bem ilustrada nos seguintes excertos:

“Acho que lhe disse de uma forma resumida tudo não é, portanto, o reencontro e o autoconhecimento. Eu, pessoalmente é sempre uma versão melhor, uma melhor versão de mim mesma. Que é que eu posso construir um diálogo melhor? O que é que eu já tenho e posso melhorar? E é muito a partir daí, não é... dificuldades que eu tenho e quero ultrapassar, não é? É muito em torno disso” (Entrevista P5).

“Sim, essas atividades normalmente eu procuro-as com o objetivo de fazer um trabalho de autoconhecimento ou de aprofundamento daquilo que eu sou, e em termos de investimento, eu normalmente preocupo-me mais com que valor é que aquilo vai agregar, ou seja, que se realmente

aquilo vai contribuir para a expansão da minha percepção ou a expansão da minha consciência e se aquilo me faz muito sentido e depois acabo por me inscrever (...)" (Entrevista P6).

"(...) Agora, aquilo que me leva em busca desses retiros é mesmo... uma vontade de melhorar para comigo, ou seja de estar mais consciente e mais alinhado com os meus propósitos... com a minha consciência, por exemplo, como indivíduo, como pai, como companheiro, como filho e então é um é alimentar desse estado que tem que ser alimentado constantemente (...)" (Entrevista P14).

"(...) E eu achei que deveria de ir à Índia de forma difícil, de forma que me pudesse levar a uma experiência bastante profunda. E, foi o que aconteceu e então a minha preparação para a viagem foi não estar preparado (...) Ou seja, a viagem foi dura, nem nesse sentido... é claro que esta procura também tinha a ver com uma procura interior...que tinha a ver com um trabalho que eu me propus" (Entrevista P16).

Além disso, são identificados alguns **fatores emocionais** que levaram os entrevistados a realizarem as suas viagens de turismo espiritual, nomeadamente **mudanças nas suas vidas, perdas ou alterações significativas**. Alguns exemplos são evidenciados nos seguintes excertos:

"(...) o ano passado tive assim um abalo emocional grande e afetou-me muito e então eu até também comecei a fazer psicoterapia em março do ano passado, e eu também tive associado a isso um grande despertar espiritual. ... senti que tinha que praticar, que tinha que experimentar, que tinha que fazer pronto, foi associado a isso sim, mas agora, por exemplo, já passou um ano já recuperei em grande parte o equilíbrio, mas continuo a sentir necessidade de praticar, de fazer práticas espirituais" (Entrevista P7).

"Eu tive um ano pesado... Foi uma coisa que me custou muito. Foi uma decisão que me custou muito tomar e viver com ela ainda mais...porque a pessoa, de alguma maneira, sente que está a faltar, que está a falhar... e foi isso que me levou a querer... discutir esse assunto mais intimamente com alguém que me podia ajudar. ... eu estava mesmo a precisar de uma pausa... num sítio que tivesse um espaço convidativo, relaxante e cuidado. E que tivesse uma boa terapeuta (...)" (Entrevista P10).

"Eu sinto que estou numa fase de transição. Portanto, eu tive aqui uma grande fase de me encaixar, portanto, eu sou da área do turismo, mas tou encaixada num trabalho que não é nesta área. ... e comecei a sentir-me bastante... talvez triste seja a expressão... com a situação. E não conseguir arranjar solução, porque a vontade de ter estabilidade, depois também me impediu um bocado de agir em relação a isso e então eu senti que precisava mesmo de me libertar, de não estar sobre aquela pressão de estar constantemente a pensar em estabilidade e eu pensei, ok, eu vou a algo que me permita libertar... deixar ir (...) pensei, isto é a oportunidade perfeita para ir... e o que me levou foi mesmo essa necessidade de me sentir livre e de limpar, para conseguir transformar alguma coisa" (Entrevista P11).

“(…) como estava a dizer nós saímos do nosso trabalho 1/2 meses antes do retiro. Primeiro eu saí e depois passado um mês saiu a minha mulher e estamos literalmente numa espécie de mini sabática durante o verão e é uma altura bastante pronto de introspeção, de reflexão também, de tentar perceber o que é que eu queria, ou tentar ter algum tempo para mim também... algum tempo de qualidade, para uma pessoa conseguir olhar para dentro e estar mais calmo, com menos distrações. Mas foi de facto, esse lado mesmo de serenamente fazer alguma reflexão e perceber o que é que uma pessoa quer e tentar evitar alguns erros do passado, por exemplo, na escolha do novo trabalho” (Entrevista P15).

Tal como Willson *et al.* (2013) afirma, qualquer experiência menos positiva passada em alguma altura da vida dos indivíduos pode levar a que estes sejam motivados a procurarem realizar uma viagem de turismo espiritual e, em muitos casos, despertar a sua espiritualidade. Robledo & Batle (2017) também mencionam que estes problemas pessoais podem ser motivações importantes para a realização destas viagens e, tal como os participantes desta investigação, os participantes do estudo destes autores mencionaram que as suas situações de vida funcionaram como motivações-gatilho. No caso do presente estudo foram mencionadas situações como insatisfação com a vida, situações como doenças ou mortes, o que também é possível verificar através dos excertos acima mencionados e que parece que vão ao encontro das conclusões destes autores.

O **gosto pela área do bem-estar espiritual** foi também uma das razões pela qual estes entrevistados realizaram as suas viagens, ilustrado pelo discurso dos entrevistados P3: “Um dos fatores mais importantes também é sempre o interesse que eu tenho pelo bem-estar e pela saúde mental que há muitos anos que tem andado, portanto, a investigar e a estudar (...)”, e P9: “É uma área que eu gosto muito... desta área do desenvolvimento humano e acho que é tão vasta e tão enorme e tanto que podemos aprender no sentido de melhorar como ser humano”.

Outra das motivações mencionadas pelos entrevistados **foi a vontade que têm de aprender e terem novas experiências sociais:**

“(…) foi uma vontade enorme de querer partilhar... foi muito a minha vontade de querer partilhar, de querer trocar conhecimentos, de querer aprender muitas coisas... e o facto de fazer também fora da ilha esses eventos, ou seja, receber alguma terapia e também de testar novas vivências, porque na verdade fazer uma terapia cá ou fazer noutra sítio há muitas nuances pessoais, mentais, educacionais, culturais, que fazem com que as coisas possam ser diferentes (...)” (Entrevista P1).

“Na verdade, a conexão com as pessoas também, ou seja, conhecer novas pessoas, para além de é uma nova experiência. Um novo estímulo, é um facilitador diferente (...) eu quero é experiências

diferentes, então quero conhecer pessoas diferentes, por isso facilitadores diferentes, pessoas diferentes, conexões diferentes (...)" (Entrevista P6).

Esta procura pela aprendizagem que é visível nos excertos anteriores é também mencionada por Jasrotia *et al.* (2021). Além disso, Sheldon (2020), também afirma que o processo de transformação pode ser realizado através de viagens espirituais e pode, ainda, ser favorável através de cenários que envolvam a aprendizagem, mas também através de cenários em que exista uma conectividade humana profunda, eventualmente relacionada com o desejo manifestado pelos entrevistados deste estudo em conhecer novas pessoas.

Para além destas motivações, surgem outras **ligadas à redução do stress**, que vão ao encontro dos estudos de autores como Kumar *et al.* (2022) e Kainthola *et al.* (2021) (ver capítulo 2), que identificam o stress como uma motivação para realizar uma viagem de turismo espiritual. Pode-se verificar esta afirmação através dos discursos seguintes:

"(...) porque já sentia que precisava de fazer algo por mim, pela minha saúde mental e também pela minha saúde espiritual... andava muito stressada com o trabalho e meio que queria ter um escape, mesmo que fosse apenas só um dia (...)" (Entrevista P2).

"(...) Portanto, e a nível pessoal e profissional, acabei por encontrar aí algumas estratégias de sobrevivência, como eles chamam para lidar com fatores mais stressantes no dia a dia e parar para pensar que se tem 40 anos de ensino, tenho que conseguir chegar ao final, porque já dei muito à escola pública" (Entrevista P3).

A fuga à rotina é também mencionada por alguns entrevistados e que também corrobora alguns estudos anteriores que mencionam esta motivação, como por exemplo Kainthola *et al.* (2021), quando afirmam que para a realização destas viagens espirituais não é necessário que esse seja o principal objetivo e que uma fuga à rotina diária pode contribuir para o alcance da espiritualidade. Os seguintes discursos ilustram esse desejo:

"As rotinas conseguem ser muito desgastantes e sentia-me cansada também, acho que foi uma junção de situações" (Entrevista P2).

"(...) às vezes é uma necessidade de abrandar do dia a dia. O de até se retirar da regularidade dos hábitos do dia a dia, não é, que nós somos animais de hábitos e rapidamente voltamos a entrar neles e é assim cíclico e é gradual essa evolução, apesar de às vezes até sentir que, mesmo com os retiros todos, às vezes até parece que estou quase no mesmo sítio, não é? mas não estou, mas não estou. É só mesmo, é a mente a puxar para o sítio onde já estive, porque nunca estamos no mesmo sítio, estamos sempre em constante evolução" (Entrevista P14).

Tal como referido na revisão de literatura, estas duas motivações (a fuga ao stress e o afastamento das rotinas diárias) são motivações que inicialmente não têm como objetivo o encontro com a sua espiritualidade, mas que, de acordo com, por exemplo Agarwal *et al.* (2021), faz com que os indivíduos consigam mais facilmente ir ao encontro dos seus objetivos espirituais.

Além disso, **outras duas motivações são mencionadas: o estar consigo próprio e a gratidão**, também motivações mencionadas por outros autores, como por exemplo Choe & O' Regan (2020), que afirmam que a reflexão pessoal é uma das motivações do turismo espiritual, verificada no seguinte discurso:

“(…) apeteceu-me por razão nenhuma em especial, foi o estar comigo própria, e o agradecer aquilo que me estava a acontecer durante aquele ano... tinha tido anos anteriores que tinham sido duros do ponto de vista profissional. E, de alguma forma ali estava, estava a ver o resultado daquilo que tem sido o meu trabalho” (Entrevista P13).

A introspeção e o trabalho em si próprio são algumas das razões dadas por Lopez *et al.* (2017), para se realizarem viagens de peregrinação como no caso deste entrevistado P13. Os autores referem que o Caminho de Santiago pode contribuir para uma “experiência catártica” ou seja, pode “conduzir a experiências interiores profundas, estimula a recordação do passado e cria uma visão renovada do futuro” (Lopez *et al.*, 2017:230), o que parece patente no discurso do entrevistado referido.

Além disso, **algumas características do destino de viagem foram as motivações principais para que um entrevistado realizasse a viagem**. Este entrevistado considerou-se como um mochileiro e no fundo parece ir ao encontro do que Nair & Dileep (2021) afirmam, quando dão um exemplo dos turistas espirituais mochileiros que vão à procura de uma experiência de aventura em destinos direcionados para a meditação, yoga e outras experiências. Este entrevistado afirma que nessa viagem esteve num centro de meditação e até formação nessa área:

“(…) andei a viajar pela Índia e depois, digamos que o fim da minha viagem foi na base dos Himalaias. Estive numa zona onde há um centro... é uma escola de meditação, mas é um centro budista de meditação. (...). Fiz olha várias formações ... e tive uma semana a fazer também formação em meditação não é, e fazíamos meditação de manhã cedo até ao meio do dia e depois, durante o dia, o resto do dia pronto estava a fazer leitura e escrever (...)” (Entrevista P16).

Além disso, este entrevistado afirma que **procurou ir à Índia porque este país é considerado o “berço de grandes tradições filosóficas e espirituais” e que tinha intenção de conhecer o país:**

“Primeiro, eu queria conhecer a Índia como sendo um berço de grandes tradições filosóficas e espirituais... aquilo é um país muito vasto em termos de muita coisa, de tradições, de culturas, de línguas até, não é? Em termos de idiomas, são para aí uns 20 e tal e 20 e tais idiomas, aquilo é uma diversidade, mas é um todo (...)” (Entrevista P16).

Mais uma vez, este discurso pode ir ao encontro do que Nair & Dileep (2021) acreditam, pois estes identificaram 5 tipos de atrações possíveis no domínio do turismo espiritual. Referem que a terceira categoria destas atrações é o turismo espiritual enquanto procura e como podemos perceber pelo excerto anterior, a procura pela descoberta e pelo conhecimento do “berço de grandes tradições filosóficas e espirituais” que é a Índia.

e) Efeitos sentidos depois da viagem

Outro tema abordado nas entrevistas foram os efeitos que os entrevistados sentiram depois de realizarem as suas viagens. Verifica-se que os efeitos positivos relatados são também variados, contudo existem alguns que são semelhantes e relatados por vários entrevistados, como é o caso de estes **sentirem uma sensação de limpeza, leveza e calma depois da experiência, que permanece para lá da viagem**. Podemos observar esse efeito através da análise de alguns discursos:

“(...) senti-me aliviada sabes? Como se saísse um peso do meu corpo... senti-me menos preocupada com as minhas questões pessoais e mais atenta ao que o meu corpo estava a querer dizer. Eu já me sentia esgotada. Aquele dia contribuiu para a reflexão também da minha vida, às vezes não nos apercebemos que estamos mal até haver aquele momento em que paramos tudo, sentamos e pensamos no que estamos a fazer... acho que me senti mais leve depois disso, mais consciente de que preciso de ter estes tempos assim para mim (...)” (Entrevista P2).

“Então, muita coisa acho que acontece internamente depois destes eventos, não é, porque é mexer cá dentro nas nossas emoções e eu costume, sei lá assim, mais ou menos associar, assim como, um bocadinho de uma limpeza... se a gente limpa o nosso corpo, a nossa casa não é, e às vezes esquecemos da nossa mente e é limpar um bocadinho e aprender mais como poder ser melhor e arrumar, não é muitas coisas internas, que se refletem nos nossos, nas nossas ações do dia a dia... e arrumar e limpar há muitos benefícios que eu acho que não num imediato, mas que a médio longo prazo, que depois sentimos que as coisas vão ficando mais leves, mais, mais arrumadas, mas acima de tudo muito mais leves, sim” (Entrevista P9).

“(…) e depois foi muita leveza. Senti que consegui tipo aceder, com muita facilidade, à minha criança interior, àquela parte minha que só se deixa ir, só deixa fluir, e no dia a dia tenho muita dificuldade em fazer isso” (Entrevista P11).

Além dos efeitos descritos anteriormente, três entrevistados mencionaram também que **sentiram uma sensação de paz depois da prática das suas atividades**, o que é ilustrado nos seguintes discursos:

“Normalmente quando eu saio do retiro há sempre um sentimento de paz, é inerente...um sentimento de preenchimento, porque é como sempre que entro dentro de um retiro de emersão é como se largasse camadas, partes de mim que já são velhas, que já não servem para nada e pronto se tivesse a renovar o meu pensamento, e de alguma forma também, como se me sentisse mais conectada com as pessoas (...)” (Entrevista P6).

“Senti paz...senti, paz e tranquilidade. E ficar em paz com as nossas escolhas... é muito bom, eu acho que nada, mas nada na vida merece a nossa paz, nada... pode ser tudo muito bonito, mas se não nos traz paz... fiquem com as discussões. É mais do que não vale a pena, nem quero entrar aí. Nem quero entrar aí...” (Entrevista P10).

Outro efeito muitas vezes mencionado pelos entrevistados foi **a ligação e relação que estabeleceram com as outras pessoas que estiveram também a participar nas mesmas atividades e que permaneceram para lá daquele momento**:

“(…) criei também um grupo de amigos que eu acho que vou levar para a vida. Isso foi muito interessante ver a ligação que se pode criar num curto espaço de tempo e trouxe algumas ferramentas, por exemplo, ainda hoje numa conversa com um amigo, utilizei isso, foi muito bom” (Entrevista P4).

“(…) uma maior conexão com os outros, porque temos lá muitas danças centradas na biodança e o relacionamento com os outros... uma maior conexão. Inclusive a questão do tocar, dos abraços e essas coisas todas, que para mim não eram assim uma coisa muito... muito confortável. E através disso, consegue-se lá abrir um bocadinho isso e sentir uma maior conexão comigo próprio e com o mundo” (Entrevista P12).

Além dos efeitos já relatados, houve entrevistados que afirmam que **as atividades realizadas tiveram efeitos muito prolongados no tempo**, como podemos ver nos seguintes excertos:

“(…) acho que também houve uma data de meditações, até porque choveu ali alguns dias e nós fizemos algumas meditações um bocadinho mais profundas, o que é bom... e houve algumas reflexões super... deram-me imensa informação, em termos de quais eram as necessidades que eu tinha neste momento, como é que eu estou a priorizar essas necessidades, como é que eu se calhar devia estar a fazer tendo em conta o que eu estou à procura. E isso, eu acho que tem tido mais

eco...não é uma coisa que eu digo pronto, como isso aconteceu, eu fiz aquilo, eu fiz aquilo, mas eu acho que já várias vezes lembrei de alguns resultados de algumas meditações, desse retiro e por isso acho que foi pronto, foi um impacto” (Entrevista P15).

“(...) acho que levei para aí, digamos assim, talvez esses 2 anos a digerir aquilo que fui lá buscar e sinto que chegas à cama, dormes e estás ali digerir coisas, nós andamos a resolver as nossas coisas, não é? Resolvemos, às vezes nem sabemos o que nós andamos aqui resolver e à noite serve também para isso, serve para descansar, fazer uma série de coisas e principalmente na parte mental, psico-emocional, fazer aqui algum trabalho. Eu acho que levei 2 anos mais ou menos já fazer essa digestão espiritual... porque foi muito forte. E eu fui, fui buscar, fui tentar resolver coisas à Índia não é, coisas cá dentro, das minhas batalhas, minhas guerras internas, mas fui só absorver, porque sabia que 25 dias eram poucos os dias, mas que eram suficientes para ir para alguma coisa. E depois disse, ok, o trabalho tem que ser feito, a segunda parte do trabalho tem que ser feito lá e depois foram esses 2 anos que andei aqui a fazer essa digestão mental, a perceber coisas...” (Entrevista P16).

Outros efeitos também mencionados pelos entrevistados foram o **facto de se sentirem bem a nível mental e emocional, o apreço maior pelas coisas, o praticarem o desapego, o empoderamento ou sentirem a ligação a algo superior.**

No que se refere aos efeitos negativos depois das atividades, seis entrevistados dizem que não sentiram qualquer efeito negativo. Contudo os restantes entrevistados (10) afirmam que **sentiram emoções como o choro, o confronto consigo mesmos ou com algumas emoções e sensações e, até mesmo, sentirem desconforto com certos temas que eram falados.** No entanto **estes efeitos não foram considerados pelos entrevistados como efeitos negativos verdadeiros, mas sim como efeitos no momento sentidos como estranhos, mas depois positivos e que contribuíram para algo evoluir neles,** como podemos ler nos seguintes discursos:

“Senti-me bastante “*overwhelmed*” com tanta informação, ..., foi um sentimento de um pouco de confusão de certa forma, ver a quantidade de diferentes perspetivas, de diferentes ideias e ver que como é que eu fui confrontado com algumas coisas... o abrir a consciência de ver outras coisas diferentes num lugar diferente. Senti-me bastante confuso e confrontado comigo mesmo... e trouxe muitas perspetivas de expansão de consciência, de ver as coisas de outra forma, claramente, e também um pouco de questionar um pouco mais as coisas, senti vontade de ser mais empático também nas terapias futuramente, ... ver fisicamente ajudou-me a perceber essa parte de como é que nós somos nas ilhas em termos pessoais, foi muito interessante nesse sentido” (Entrevista P1).

“(...) mas há muito esta coisa do notar as sensações em nós e o retiro foi muito desconfortável para mim numa série de momentos em casal com uma série de conversas, naquilo que eu estava a

sentir e por isso notar esse desconforto, fez-me estar num lugar mais tranquilo com esse desconforto. E, portanto, senti que isso foi, foi muito bom (...)" (Entrevista P4).

"Às vezes pode haver choro, pode haver às vezes a identificação de algumas emoções menos positivas, sim, porque em modo retiro somos obrigados, entre aspas, ou convidados a olhar para emoções mais profundas em nós sim, pode parecer desagradável, mas se eu tendo a consciência que é por um processo de transmutação, ou seja eu estou a reconhecer algo que estava aqui dentro que eu não conhecia, estou a trazer à consciência e já não vou pensar da mesma maneira, eu nunca saio de lá a dizer que isto foi a pior coisa que me aconteceu ou nunca devia ter acontecido porque são sempre lições, ok..." (Entrevista P6).

"(...) pode ser às vezes o confronto com emoções e com estados de que por exemplo, que não estamos satisfeitos, porque eu não estou satisfeito com decisões que tomei...o confronto com essa, com essa realidade ou com essas decisões que eu tomei, podem me deixar desconfortável, mas isso não quer dizer que seja negativo." (Entrevista P14).

Contudo, há ainda uma entrevistada que refere que **sentiu algumas dores, visualizações e emoções fortes, mas considera que "limpou" depois das atividades:**

"(...) mas consegui mesmo, portanto, ter imagens a passarem-me na cabeça ... que foi a parte em que comecei a chorar...eu tive muitas dores aqui na parte pélvica e na parte genital, e que eu e enquanto isso acontecia, eu tinha uma imagem na minha cabeça de alguém que, pela dor deve ter sido da minha família ou assim, e que eu senti que essa mulher sofreu algum tipo de abuso ou de dor... esse assunto ficou muito a mexer comigo no fim, Eu senti mesmo que pronto limpei, limpei o mal, mas também fui lá escavar e mexer nas coisas, e que deu-me para me alertar para esses assuntos e perceber que há coisas que estão por resolver lá para trás. E não foi uma sensação agradável de todo" (Entrevista P11).

Algo semelhante em algumas entrevistas foi o facto de os entrevistados considerarem que **foi difícil voltarem à sua realidade, à sua rotina diária depois de realizarem a viagem,** como é possível ler nos seguintes discursos:

"Nós no retiro estamos numa bolha extremamente protegida. Estamos todos na mesma vibração, digamos assim (...), portanto, quase que nos sentimos naqueles 8 dias em estado de Graça. Depois saímos e, realmente, o rebentar da bolha e vir para o mundo real, é forte. É forte... e o meu foi de cabeça (...) parei no Colombo para almoçar (...) e de repente, a única sensação que eu tive foi: eu não quero estar aqui... isto é só barulho. Eu vivo num sítio extremamente calmo (...). Não me imagino de todo, tornar a viver naquela confusão de todo (...). Já me é difícil viver sem esta paz, portanto, quando venho de um retiro dentro de uma determinada bolha e depois vou para Lisboa, para um Colombo que está super cheio (...) é um despertar demasiado brusco para a vida" (Entrevista P10).

“Sinto-me quase que um bocado fora da realidade. Porque é intenso, ... depois também depende de pessoa para pessoa, não é, há quem desligue rapidamente, assim que fecha a porta do carro para ir embora, e está tudo bem na mesma e está tudo bem na mesma. Eu não sou tanto assim. Eu demoro um bocado a processar (...)” (Entrevista P14).

f) Fatores que mais impacto tiveram na experiência dos entrevistados

Um dos fatores que os entrevistados mencionaram como tendo mais impacto na sua experiência, **foi a organização e as atividades em que estiveram envolvidos:**

“Eu acho que todas as atividades estavam bem conseguidas... houve um bocadinho de tudo... o exercício físico, através do yoga, mas também a meditação e as atividades de reflexão... sim acho que foi mais isso” (Entrevista P2).

“(...) acho que é importante uma organização excelente (...) porque é muito, é muito individual, tem que ser e então a própria equipa que está, que está na organização, seja equipa da organização ou seja do evento todo, como a equipa de formadores (...)” (Entrevista P14).

Quando questionadas sobre se o **ambiente natural teve impacto nas suas experiências**, grande parte dos entrevistados afirma que **este aspeto foi muito importante para eles, referindo aspetos como a paisagem, a água, o verde, a terra, a madeira, o som dos pássaros, as árvores**, entre outros, como ilustra os seguintes discursos:

“(...) a própria ilha em si não é, toda a paisagem, portanto, água, verde, ... são paisagens que acabam por também a contribuir para uma certa calma, um certo desfrutar da natureza e também acabam por contribuir para relaxamento. Sim, toda a paisagem, todo o ambiente.” (Entrevista P3).

“Sim, sem sombra de dúvida, os ambientes naturais ligam-nos muito mais ao nosso eu interior não é... o estar em contato com a natureza, com a terra, com madeiras não é... o cenário ali tinha alguma a madeira em si, ...os elementos da natureza muito, muito importantes para que haja estas sensações mesmo” (Entrevista P9).

“Sem sombra de dúvidas, a natureza é fundamental. (...) lá também acordava ao som dos pássaros, chegar cá fora e ver os cavalos ao fundo... a quinta tinha um jardim de meditação, que era qualquer coisa de especial. Era toda cheia de recantos, próprios à introspeção, próprios a nós nos sentirmos em paz... todo o ambiente puxava a isso... as árvores, os arbustos floridos, tudo isso ajuda a que nós nos sintamos em comunhão com a natureza. ... isso é necessário porque não é a mesma coisa ter uma experiência destas numa sala, num hotel... por muito bom que o hotel seja, no meio de uma cidade, ao ter uma experiência destas no meio da natureza (...)” (Entrevista P10).

Estes resultados estão de acordo com o estudo de Fu *et al.* (2015), tendo em conta que o ambiente natural e as suas características tiveram uma influência bastante positiva nos

entrevistados, muitas das vezes estes referem que possibilitou benefícios como o relaxamento, a conexão com o seu eu interior, a introspeção, paz e a comunhão com a natureza. Christou *et al.* (2023) também concluíram que todo o ambiente envolvente e acima de tudo a presença de elementos naturais ou o contacto com a natureza é decisivo para a satisfação dos turistas. No caso deste estudo pode-se verificar esse facto e todos estes elementos naturais parecem ter contribuído para os efeitos que os entrevistados retiraram da sua experiência.

Além do ambiente natural, **o ambiente social foi extremamente importante para alguns entrevistados, seja o ambiente geral do grupo, seja em atividades específicas de grupo.** Sobre o ambiente geral do grupo, podemos observar os seguintes discursos:

“(...) o grupo depois é constituído por cada pessoa, não é... com as suas características, as suas experiências de vida e as suas circunstâncias de vidas e tudo isso, e isso também contribui para uma união de grupo.... é um espaço aberto, mas ao mesmo tempo fechado, ou seja, aberta entre nós, cada um de nós, mas fechado pelo que ocorre ali é muito respeitado e então nós sentimos à vontade para partilhar. Tivemos que chorar, choramos, tivemos que estar um bocadinho em silêncio, portanto, há muito respeito. É um espaço muito digno, muito respeito, não é” (Entrevista P5).

“É assim, um dos fatores é sem dúvida, os outros peregrinos, isto é impressionante (...) estamos ali com pessoas de todo mundo...eu tive com brasileiros, eu tive com chineses, eu tive com japoneses, eu tive com indianos. E depois tive com europeus, com sul-africanos... e ninguém está a competir com ninguém. Cada um vai ao seu ritmo. Portanto, definitivamente, isso foi aquele que eu acho que mais impacto teve para sentir isso, ou seja, era o chegar ao final do dia e olhar para trás e pensar, estive com gente fixe durante o dia todo. Outra coisa é a questão da empatia. Empatia com pessoas que nós não conhecemos de lado nenhum, nós de repente vemos alguém que está com uma bolha e vamos à nossa mochila tentar perceber o que é que temos ali, que pode ajudar na bolha e porquê? Porque nós temos ali a capacidade facilmente de pôr-nos no lugar do outro... e acho que foi isso” (Entrevista P13).

Em concreto, **as atividades e dinâmicas de grupo foram também muito importantes na experiência dos entrevistados,** ilustradas nos seguintes discursos:

“O que foi essencial foi haver mesmo momentos onde as pessoas podiam falar umas com as outras... nós trocámos vivências e esta troca, foi a oportunidade de ouvir as pessoas que me impactou imenso e que sinto que foi super importante para que isso tivesse acontecido, para que não tivesse sido apenas uma experiência sensorial ... foi mesmo uma troca bastante rica e eu acredito que o que me mais impactou para isso foi mesmo a abertura das pessoas e haver momentos para falar, conversar, dizer o que se estava a sentir, a criação de um espaço aberto, seguro de partilha, foi fundamental para mim (...)” (Entrevista P1).

“As dinâmicas de grupo. Sem dúvida. Houve dinâmicas de grupo que não há outra alternativa senão mexer contigo e sair do ponto onde estás e acho que isso é... fomos como individuais, mas sem dúvida nós somos seres que precisamos de conexão. E aquela conexão, e aquelas dinâmicas é que fazem dar o salto” (Entrevista P5).

g) Diferença entre os efeitos da prática espiritual durante a viagem e no dia-a-dia

Os entrevistados afirmam que **existem grandes diferenças entre praticar este tipo de atividades no dia-a-dia ou em férias fora do local habitual de residência: o facto de saírem da sua rotina diária, das suas zonas de conforto e estarem num ambiente diferente do habitual**, faz com que os efeitos das atividades **sejam mais intensos**, como se verifica nos seguintes excertos:

“(…) eu acho que estarmos isolados das solicitações do dia a dia, não é, ainda para mais ali e não tínhamos rede, não tínhamos nada. Não há aquela coisa do agora vou descongelar o jantar, agora faço aqui tipo yoga ou a meditação e a seguir tem de ir comer ou correr para uma reunião...o cérebro começa a descomplicar, diria eu” (Entrevista P4).

“(…) no dia a dia nós temos a nossa rotina, que muitas vezes não nos deixa estar no momento presente, no agora, ou seja, para praticarmos *mindfulness*. ...Quando vamos para um retiro, seja em que zona for, nós...além de assumirmos o compromisso também somos, digamos, que empurrados para estar connosco e para nos observarmos e para trazer sempre, sempre algo novo para o nosso dia a dia. ... são situações completamente distintas, em que nós, no retiro sim, absorvemos, trazermos algo novo e depois temos que aplicar no dia a dia (...)” (Entrevista P8).

“(…) quando temos prática regular, nós estamos aqui no conforto do lar, das casas ou dos espaços, temos segurança, é muito fácil nós praticarmos... quando nós vamos em viagens de peregrinação ou em viagens de descoberta, de autodescoberta, são sempre... é quando nós saímos da nossa zona de conforto, ...vamos para uma zona em que não sentimos segurança, porque estamos à procura, estamos no desconhecido, estamos na exploração, mas esse caminho de ir à descoberta, de ir à procura faz parte (...)” (Entrevista P16).

Outra diferença que os entrevistados mencionam é o caso de quando praticam estas atividades em viagem **é o facto de estes estarem em grupo em vez de estarem sozinhos, como o fazem diariamente**. Os seguintes discursos referem isso:

“Porque é muito concentrado, porque este efeito de grupo é muito poderoso. Esta coisa de eu na prática regular, não vou estar ali com aquele grupo a mostrar-me vulnerável, não é? Levo para casa toda a bagagem de coisas que eu senti e vou sozinha e depois marco uma sessão de terapia e falo sobre isso. Ali não, estamos todos ao mesmo e, portanto, é uma partilha muito rica. E, nota-se mesmo de dia para dia as pessoas vão ficando mais confiantes e vão se abrindo cada vez mais umas com as outras (...)” (Entrevista P4).

“Sim, sem dúvida (...) Porque lá está aquela conexão de grupo e o facto de sermos guiados. Eu, eu posso aplicar muitas ferramentas em mim mesmo e que eles têm que aplico. Mas o facto de estarmos em grupo e permitir-nos, agora cuidem de mim. E acolham-me e cuidem de mim, é completamente diferente de fazer isso individualmente, sozinha, não é... pela dinâmica, pela energia do grupo, de proteção. Depois as partilhas de cada um são muito enriquecedoras e é isso que nos faz também crescer, não é... enquanto pessoas” (Entrevista P5).

Além disso, há ainda quem refira que o facto de **terem alguém a guiá-los faz toda a diferença da prática regular**, como verificamos no seguinte excerto:

“Sim, ali há uma maior entrega, uma maior... há ali alguém a orientar-nos, a guiar-nos para determinado acontecimento, não é... e nós... eu sozinha, faço algumas coisas orientadas por mim, não é, portanto, quando nós temos alguém a orientar-nos e que sabe que aquele caminho leva a determinado estado de espírito, sem sombra de dúvida, é um fator importante” (Entrevista P9).

h) Impactos da experiência no destino

Um dos impactos mais referidos pelos entrevistados **são os impactos dos e nos outros turistas, ou nas outras pessoas que estavam à sua volta, e com quem estes acabaram por partilhar as mesmas experiências**, como podemos verificar nos seguintes discursos:

“Ah sim, sem dúvida... assim como eu sinto que as pessoas impactam-me a mim, eu igualmente impacto a elas (...) eu venho entregar aos retiros é mergulhar profundamente e trazer dali conexões profundas, porque eu não estou a conhecer a pessoa ao nível do seu ego, a nível do eu superficial, eu estou a conhecer profundamente a nível emocional, a nível espiritual, quem é a pessoa... então eu acabo sempre por ter conexão, sair com conexões profundas com pessoas com quem eu desenvolvo amizades por longa data. Portanto, sim, sem dúvida nenhuma acabo por ter impacto na vida das pessoas e as pessoas têm impacto na minha vida” (Entrevista P6).

“Em relação ao destino em si, seguramente que eu dei e trouxe qualquer coisa de cada uma das pessoas que lá estão. Eu acredito que ao ouvir falar as minhas, os meus colegas entre aspas, que tem outra idade, eu fiquei mais atenta a certos pontos em relação aos meus filhos, que têm essas faixas etárias idênticas. O facto de nós vermos as coisas pelos olhos de pessoas que têm uma experiência de vida muito diferente... também nos mostra que nunca há só uma maneira de olhar para as coisas... um 6 pode ser um 6 ou um 9, depende do ponto de vista” (Entrevista P10).

Este resultado pode-se enquadrar nos benefícios de relações sociais ou até mesmo um benefício de competências pessoais, que foram estudados por Wolf *et al.* (2017), pois estas viagens marcaram os entrevistados devido às pessoas à sua volta, turistas ou residentes no destino, à relação de amizade que foi construída devido ao envolvimento

nestas atividades e, ainda, devido às partilhas. Estas características podem ser reconhecidas como benefícios das viagens transformadoras (Sheldon, 2020).

O outro fator também mais mencionado pelos entrevistados foi **o reconhecer que podiam ter impacto económico positivo para o destino**, como se pode observar nos seguintes discursos:

“(…) um impacto primeiro económico, portanto eu contribuí de alguma maneira para que o comércio local e os serviços possam estar mais ativos. Exato, penso que à primeira é o que me vem à cabeça” (Entrevista P3).

“(…) É assim: no local, para eles pronto, aquela senhora coitada, a vida dela é receber pessoas, portanto, quanto mais gente for, portanto o impacto foi positivo (…) ela já recebeu vários retiros do mesmo tema (…) portanto, acho que para ela foi bom tanto economicamente, como ela se identificou com o grupo e gostou de nós (…)” (Entrevista P7).

O impacto ambiental foi também reconhecido por alguns entrevistados, referindo algumas formas que fizeram **para tentarem evitar ao máximo o impacto ambiental dos próprios no destino**, como se verifica nos excertos:

“A nível ambiental com certeza que sim, porque a questão que eu falei no início, do desprendimento de nós, percebemos que precisamos de muito menos ... as garrafas da água acabaram, nós levávamos a nossa bilhazinha e íamos enchendo. E de repente aqui eu faço a mesma coisa, eu diariamente tenho, tenho a minha garrafa que leva 1 litro, portanto, só por aí em termos ambientais, sim...” (Entrevista P13).

“(…) várias vezes temos o hábito de levar o nosso lixo, levar num saco plástico e levar o nosso lixo e pôr num outro sítio. E ali então fica óbvio, ali fica óbvio... claro que uma pessoa não vai deixar o lixo na Fajã, mesmo que seja no caixote lixo, não é, nós literalmente trouxemos tudo e deixamos em sítios onde o tratamento é fácil e pronto e, por isso acho que esse turismo assim um bocadinho mais consciente e muito mais ligado ao local... é superinteressante (...)” (Entrevista P15).

Além disso, houve ainda outro entrevistado que mencionou que a **sua experiência teve outro impacto nos locais – sensibilização dos residentes para diferentes tipos de turistas**, como se observa no seguinte excerto:

“(…) Depois sim, acho isso essencialmente, o facto destas pessoas com quem nós fazemos o retiro estarem lá já há 11 anos, todos os julhos a fazer o retiro faz com que as pessoas percebam, os locais percebam que tu não és só mais um, não é? São pessoas que efetivamente querem investir na zona e que respeitam a zona (...) E mesmo para o dono do alojamento, não é... tivemos lá algumas conversas em que ele há uns anos atrás, a preocupação era ... nunca ter uma noite sem ninguém, ou seja, estar sempre ali a faturar e os professores do retiro acabaram por partilhar que hoje em dia

já não é assim. Pronto, eu acho que isso também introduz-lhe a ele outras práticas de gestão de pessoal e de perceber que aquilo não é só uma máquina de fazer dinheiro e que a experiência também conta para todos os lados não só para o staff, mas também para as pessoas que vão e que vêm, não é? E eu acho que isso de alguma forma, tem que ter algum impacto positivo nele também pronto esta coisa menos sedenta de dinheiro e mais focada no conforto, sim” (Entrevista P4).

Houve ainda um entrevistado que considera **não ter tido impacto no destino, por ser um destino que recebe muitos turistas anualmente**, verificando-se no seguinte discurso:

“(…) a Índia, aquilo vão lá milhares de pessoas aos sítios onde eu tive, vão milhares de pessoas, eu fui mais uma pedrita por lá. É muito insignificante, mas tive a minha experiência relacionei-me com algumas pessoas, trouxe algumas coisas delas, elas ficaram com algumas coisas minhas, mas que isso tenha impactado o local em si acho que não... é quase como se fosse irrisório (...) Mas aquilo que eu te quero dizer é impacto, se calhar as pessoas... impacto os outros, não é quem me ouviu, eu consigo impactar de acordo com a experiência que me foi impactante, agora eu lá acho que não impactei ninguém” (Entrevista P16).

i) O potencial deste tipo de turismo na ilha Terceira

Ao serem questionados sobre o interesse potencial que os entrevistados tinham para praticarem este tipo de turismo na ilha Terceira, é preciso realçar que muitos deles afirmam não conhecerem a ilha e falam muitas vezes nos Açores no geral.

São evidentes, através da perspetiva dos turistas espirituais entrevistados, potencialidades para que o turismo espiritual se desenvolva neste destino. Através das suas respostas percebe-se que existem características na Terceira e nos Açores que são logo mencionadas como essenciais para que este produto se desenvolva. Na literatura, por exemplo Wang *et al.* (2023), afirma que a relação entre a natureza, o turismo e a espiritualidade dá uma perspetiva única para desenvolver o turismo espiritual, tendo em conta que a natureza é cada vez mais reconhecida como uma oportunidade decisiva para atingir a espiritualidade. Nas entrevistas efetuadas, podemos verificar que são mencionados **certos atributos naturais (flores, verde, água, paisagem, floresta, nevoeiro)** mas também **elementos mais subjetivos também muito associados a ilhas (energia, misticismo, ligação à Terra)**, visíveis, por exemplo, nos seguintes excertos (Tabela 17):

Tabela 17- Potencialidades da ilha Terceira

Código da Entrevista	Discurso
P2	“Tenho muito interesse (...) Como ilha, como não conheço muito bem, não sei muito bem, mas acho que sim e que deve ser uma ilha, pelas fotografias que eu tenho visto, com menos negro (...) mas deve ter mais flores, mais verde, e pelas fotografias que vi tem um outro tipo de paisagem que é paisagem que será também propícia a desenvolver esse tipo de atividades e esse tipo de turismo sim”
P4	“Sem dúvida, eu adoro a Terceira. Acho que é sempre subvalorizada. Estive lá no ano passado, fiquei apaixonada por aquilo (...) acho mesmo que é um sítio...sim, que vale muito a pena e acho que vocês têm uma coisa (...) A floresta é um sítio mágico, então, para estes exercícios de introspeção... tipo eu sei que o mar é fixe, mas há ali tanto potencial naquele nevoeiro que acho mesmo que é um sítio brutal. Sim, sem dúvida”
P6	“(…) nós queremos muito ir aos Açores, porque achamos que os Açores é algo místico, tem assim uma energia espetacular, portanto, sim, tem todo o potencial e mais algum (...) O contacto com a natureza, é um meio muito natural, onde as coisas são todas naturais. Aliás, as pessoas só falam bem das ilhas, porque parece que levam bem, sem ser em modo retiro ou em modo de férias, as pessoas sentem-se muito bem nos Açores, no geral”
P11	“(…) acho que os Açores no geral, a ilha Terceira também, mas os Açores no geral, são tipo o sítio perfeito para fazer qualquer tipo de encontro tipo interno, porque eu pessoalmente, o que eu mais gosto é, além de ser lindo, ponto número 1 (...) E a ilha Terceira tem assim... eu não sei explicar, mas talvez tipo assim, um misticismo (...)”
P16	“(…) pessoas que vão para espaços ou para zonas do planeta, que são zonas assim inóspitas ou são zonas muito energéticas em que as pessoas fazem retiros de espiritualidade... é assim, os Açores nesse aspeto são ótimos... para já, os Açores são vulcânicos, têm uma força telúrica brutal, são ilhas fantásticas, tem um verde e tem uma água belíssima quer água das chuvas, quer água que nos corre, aliás, que corre nas torneiras, que é ótima quer a água também do mar, ou seja, o turismo aí... espiritual tem um espaço enorme para crescer (...)”

Fonte: Elaboração própria

Estes resultados coincidem com o que afirma Christou *et al.* (2023), em que refere que a presença de elementos naturais e o contacto com a natureza em todo o ambiente envolvente da experiência turística espiritual pode ser determinante para o sucesso da mesma e para a satisfação dos turistas. Além disso, também é destacado por Bandyopadhyaya & Nairb (2019), a paisagem verdejante, tal como alguns entrevistados mencionaram este aspeto como fundamental.

Aspetos como a pureza e a tranquilidade dos Açores são também mencionados (“Porque nos Açores existe muito maior tranquilidade e, portanto, é o local ideal para isso” – P12) e são considerados por Wang *et al.* (2023), como atributos importantes que fazem com que os indivíduos consigam afastar-se das suas vidas diárias e assim sentirem uma ligação com a natureza, consigo próprio e com os outros.

Para além da natureza e dos recursos naturais serem uma forte potencialidade para o desenvolvimento do turismo espiritual na ilha Terceira, outro fator que é também mencionado é **a dimensão social: o facto das pessoas serem acolhedoras e a hospitalidade açoriana**. Esta dimensão sobressai nos seguintes discursos:

“(...) o que eu tenho ouvido falar da ilha Terceira é um lugar muito acolhedor, não é, não é muito grande, é pequenita, mas as pessoas são muito acolhedoras (...)” (Entrevista P8).

“Sem sombra de dúvidas...eu fui aos Açores, adoro os Açores, adoro (...) depois eu já estive em muitos sítios e houve 2 locais que me marcaram pela hospitalidade, os Açores (...) É qualquer coisa que só se acontece, só acontece quando é natural... e realmente os Açores, além da comida ser fantástica, a natureza ser fabulosa, as pessoas são realmente únicas.” (Entrevista P10).

Há ainda dois entrevistados que, já por conhecerem a ilha e as suas tradições afirmam que **gostavam de ter aí uma nova experiência, uma experiência direcionada para o turismo espiritual**. Reconhecem, no entanto, **alguns impedimentos no sentido da oferta existente (neste caso são mencionadas as touradas e as festividades da ilha)**:

“(...) em termos holísticos nunca fiz nada na ilha e seria muito interessante (...) A mim interessaria conhecer uma outra realidade que pode existir na ilha, sem ser as touradas e as festas e essas coisas todas e que oportunidades é que a Terceira também pode ter. Enquanto ilha, enquanto espaço é incrível” (Entrevista P1).

“(...)a oferta daquilo que são os próprios serviços, ou seja, passa por haver... ter que haver não é espaços de acolhimento que tenham boas instalações e que sejam sustentáveis, que sejam dentro daquilo que é a integração do meio ambiente, em que as pessoas se possam sentir... vão para aí, para os Açores, mas chegam aí, estão aí uma semana, 10 dias e façam yoga, meditação, depois façam atividades, vão conhecer as ilhas, mas há uma questão que é muito importante... na ilha Terceira, é uma ilha que gosta muito da festa brava... touros. O público geralmente que vai nesta onda, desta espiritualidade, geralmente vai numa onda de não-violência (...) Eu não estou a dizer que não seja possível existir aí com as touradas, ... há muita gente que vai para os Açores e quer ir para os Açores para estarem, para absorver a energia das ilhas, mas a energia pureza, fazer as caminhadas, andar (...)” (Entrevista P16).

5.3. Conclusão

No presente capítulo foram apresentados os dados recolhidos. Começou-se por apresentar a análise ao conteúdo das entrevistas exploratórias, passando-se para o conteúdo das entrevistas semiestruturadas à oferta e, por fim, às da procura do turismo espiritual. Foram realizadas 7 entrevistas aos agentes da oferta e 16 entrevistas aos turistas espirituais e concluiu-se que, essencialmente existem semelhanças entre a perceção que

os agentes da oferta têm sobre as motivações dos seus clientes e as motivações de quem praticou este tipo de turismo. Estas semelhanças estão principalmente ligadas ao cansaço, ao stress e à fuga da rotina. Tal como referido Kainthola *et al.* (2021), o stress e a fuga à rotina são duas das motivações à realização de turismo espiritual. Além disso, a procura pelo autoconhecimento ou uma procura interior é outra semelhança entre os discursos da oferta e da procura. Os próprios agentes da oferta referem algumas questões que os seus clientes se podem deparar, questões como “quem é que eu sou”, “porque é que eu estou aqui”, “porque é que eu estou tão stressado” o que leva também ao conhecimento de si próprios. Estes resultados confirmam o que Choe & O’ Regan (2020), defendem em relação à reflexão pessoal ser uma das motivações do turismo espiritual.

Relativamente aos fatores de sucesso para a satisfação dos clientes e os fatores que mais impacto tiveram na experiência dos turistas estes coincidem, ou seja, o fator mais mencionado é o fator das pessoas. Tanto a oferta como a procura referem ser fundamental a organização, ou a pessoa que realizou as atividades, mas os turistas destacam a importância do grupo, das pessoas que participaram juntamente com os entrevistados naquelas atividades e a união do grupo.

Percebe-se que os agentes da oferta se mostram preocupados e conscientes com os diferentes tipos de impacto que a sua atividade pode trazer para o destino, de forma a preservar as características distintivas e frágeis do mesmo. Nos turistas também se verifica que a preocupação ambiental é algo que têm em conta durante as suas viagens espirituais nos destinos.

Nota-se, ainda, que existe uma grande semelhança entre os efeitos que são identificados pelos agentes da oferta e pelos turistas. Os efeitos descritos pelos agentes da oferta em relação aos seus clientes e pelos turistas envolvem sentimentos como a calma, relaxamento e tranquilidade, mas também a leveza e paz. De destacar que os turistas referem sentir os efeitos da experiência bastante tempo após o regresso a casa. No que toca aos efeitos negativos, não são identificados apesar das referências a algumas emoções e sensações menos positiva durante a prática de algumas atividades, que os entrevistados consideram que faz parte do seu processo.

Relativamente ao potencial da ilha Terceira, acredita-se que este tipo de turismo tem grandes potencialidades de desenvolvimento, muitos atributos naturais a seu favor, atributos vistos como fundamentais na literatura, como a paisagem natural, o verde ou o mar, que são apontados pelos agentes da oferta, mas sobretudo apontados pelos turistas

que já realizaram este tipo de atividades e que se mostraram interessados em potencialmente realizarem turismo espiritual na ilha Terceira. A dimensão social da experiência parece também ser importante e ter potencial na ilha Terceira. Estas potencialidades serão exploradas no capítulo seguinte, sob a forma de recomendações para o destino.

6. Conclusões

6.1. Introdução

O principal objetivo estabelecido para a presente dissertação foi o de analisar o potencial de desenvolvimento do produto de turismo espiritual na ilha Terceira. Associado a este, os três objetivos específicos definidos foram conhecer a oferta de turismo espiritual nos Açores, identificar o perfil do turista espiritual que procura por estas atividades e analisar o eventual interesse dos turistas espirituais em consumir este produto na ilha Terceira.

Com a revisão de literatura foi possível perceber melhor os conceitos de espiritualidade, de turismo espiritual, o perfil do turista e suas motivações identificadas em diversos estudos e as características dos destinos espirituais. Além disso, o conceito das experiências turísticas transformadoras também foi abordado, tal como a sustentabilidade turística em destinos insulares e os efeitos positivos e negativos do turismo nas ilhas. Considerando o estado da arte apresentado, definiu-se a metodologia a utilizar no estudo empírico desta dissertação. Optou-se por uma metodologia qualitativa, com recurso a entrevistas exploratórias aos agentes públicos, entrevistas semiestruturadas aos agentes da oferta privados dos Açores, para conhecer a oferta deste tipo de produto no arquipélago e, ainda, entrevistas semiestruturadas aos turistas espirituais, para identificar o perfil destes turistas e o interesse potencial em praticar este tipo de turismo na Terceira. Por fim, para se realizar a análise dos dados recolhidos recorreu-se à análise de conteúdo das entrevistas efetuadas.

O presente capítulo tem o intuito de apresentar as principais conclusões associadas a esta investigação, elencadas de acordo com os principais resultados da revisão da literatura e também do trabalho empírico. Conclui-se este capítulo identificando as contribuições teóricas e práticas que resultam do trabalho, as principais limitações que foram encontradas no decorrer da sua realização e, também, algumas sugestões para futuras investigações relacionadas com a temática em estudo.

6.2. Principais conclusões no âmbito da revisão da literatura

A revisão de literatura contribuiu para a construção de um quadro teórico da presente investigação, possibilitando chegar a uma primeira conclusão de que o presente tema é ainda um tema emergente, em que já começa a existir alguma literatura científica. Uma das primeiras conclusões da revisão de literatura apresentada no capítulo 2, sobre

turismo espiritual, é que qualquer viagem pode ser um estímulo que possibilitam ao turista encontrar o seu significado pessoal (Kainthola *et al.*, 2021). No entanto, foi possível verificar que não existe uma definição clara do turismo espiritual, reconhecida por todos os autores considerados, mas que um aspeto reconhecido pela investigação existente é o facto de os turistas que o praticam procurarem melhoria pessoal, de forma consciente.

A presente investigação também reconhece e sistematiza as motivações, identificadas em estudos empíricos anteriores, que levam os turistas a realizarem uma viagem espiritual. Apesar de serem várias as motivações defendidas pelos autores, as motivações mais estudadas estão ligadas à fuga da rotina, à redução dos níveis de stresse e ao encontrar ou aproximar-se do “eu interior”. Porém, os resultados da presente investigação levam a concordar com Kainthola *et al.* (2021), que afirmam que as possíveis diferenças entre os vários perfis de turistas (por exemplo, os que residem em ambientes rurais e urbanos) devem ser cuidadosamente estudadas. Garg *et al.* (2021) também alertam para a importância de se estudar as diferenças nas prioridades e motivações de cada grupo demográfico para a prática do turismo espiritual.

Na revisão da literatura sobre destinos turísticos espirituais observou-se que existem alguns atributos essenciais para fazer com que a experiência espiritual seja mais bem-sucedida e mais significativa. Estes estão, essencialmente, relacionados com a natureza e com a paisagem, bem como com os prestadores de serviços. Contudo, parece necessário analisar mais detalhadamente a oferta deste tipo de turismo e os fatores que influenciam/determinam os efeitos obtidos (e a duração) pelos turistas espirituais. No âmbito da revisão da literatura sobre a temática das experiências turísticas transformadoras, apresentada no capítulo 3, foi possível perceber que a transformação dos turistas pode ser uma das consequências de uma viagem espiritual, pois estas acabam por proporcionar uma mudança, mesmo que pequena, que pode ser significativa.

A sustentabilidade turística em destinos insulares também foi outro tema abordado no capítulo 3. Apesar de os relativamente poucos estudos sobre a temática não serem recentes, uma das conclusões que se pode retirar é a de que as ilhas são territórios com ecossistemas muito vulneráveis e alcançar o desenvolvimento sustentável não é um processo fácil, mas é essencial. Apesar de se verificar que há efeitos positivos quando o turismo é bem gerido, também existem alguns efeitos negativos do turismo nas ilhas (Kokkranikal *et al.*, 2003). Assim, os destinos insulares têm capacidade para proporcionar

a qualquer pessoa um maior afastamento e fuga da rotina, assumindo-se como destinos privilegiados para que ocorra uma transformação (Weaver, 2017).

Um campo de investigação emergente parece estar relacionado com os fatores que influenciam a contribuição efetiva do turismo espiritual para a sustentabilidade dos destinos onde se desenvolve, pois conclui-se que a espiritualidade tem bases muito assentes em conceitos éticos, que poderão orientar a gestão e utilização dos recursos naturais, mas também a um sentido de responsabilidade para com o local e as pessoas (Filho *et al.*, 2022 e Chhabra & Grace Kim, 2023).

6.3.Principais conclusões no âmbito do estudo empírico

Como mencionado anteriormente, esta dissertação centrou-se em analisar o potencial de desenvolvimento do produto de turismo espiritual na ilha Terceira e, para a sua concretização, os objetivos secundários definidos foram o de conhecer a oferta de turismo espiritual nos Açores, identificar o perfil do turista espiritual que procura por estas atividades e analisar o eventual interesse dos turistas espirituais em consumir este produto na ilha Terceira.

Relativamente aos resultados da inquirição aos turistas, estes mostram que existem potencialidades de desenvolvimento e existe interesse em realizar este tipo de atividades na ilha. As potencialidades mais valorizadas pelos entrevistados assentam em elementos naturais (flores, *verde*, floresta, nevoeiro, água, entre outros), na paisagem e no contacto com a natureza em todo o ambiente envolvente da experiência turística espiritual, tal como defendem Jaiswall & Duggal (2019) e Wang & Blasco (2022) noutros contextos de investigação sobre turismo espiritual. A partir da análise dos estudos prévios sobre os destinos espirituais (através da revisão da literatura) e das conclusões das entrevistas realizadas para esta investigação, pode-se concluir que o ambiente envolvente das experiências de turismo espiritual pode ser decisivo para a satisfação dos turistas e também para o sucesso dessas experiências. Aspetos como a pureza, a tranquilidade, o misticismo e a beleza dos Açores foram mencionados como fatores importantes, assim como a hospitalidade e o acolhimento das pessoas.

Todavia, apesar da existência de potencialidades nos Açores, e principalmente na ilha Terceira, percebe-se que este produto não está devidamente estruturado e explorado em termos de negócio turístico. Verificou-se que só são conhecidos dois agentes da oferta sediados na ilha e a realizar este tipo de atividades, estando os restantes agentes localizados noutras ilhas dos Açores. Os agentes entrevistados referiram que têm

conhecimento de outros, e até alguns hotéis, que oferecem produtos semelhantes relacionados com esta temática, mas estas não divulgam as ofertas, que são esporádicas, o que torna o conhecimento da realidade existente mais difícil. Esta evidência pode ser uma pista de que é importante o desenvolvimento destas ofertas, mas também a sua divulgação. Embora os Açores sejam conhecidos pela sua natureza, pela sua beleza e exuberância e pelo vasto leque de ofertas relacionadas principalmente com a natureza, com o mar e a terra (por exemplo, passeios de barco, observação de cetáceos, surf, trilhos e roteiros pedestres), aponta-se a falta de promoção e divulgação como uma das questões essenciais a considerar, pois através das entrevistas exploratórias consegue-se perceber que, na opinião dos entrevistados, a questão pela qual os Açores não são tantas vezes associados a um destino de turismo espiritual está na promoção do destino. Já os agentes de planeamento turístico do destino referiram que a razão desta fraca promoção, é a promoção ser mais direcionada para que o destino seja conhecido pela sua vertente mais ativa e desportiva (turismo de natureza, turismo desportivo e turismo náutico), e não tanto pela sua vertente passiva, de bem-estar, contemplação ou paz.

O potencial de desenvolvimento do turismo espiritual nos Açores, que foi aqui explorado e defendido, pode ser aproveitado com a implementação do recente Plano Estratégico e de Marketing do Turismo dos Açores – Horizonte 2030 (Governo dos Açores e IPDT, 2023), que dá a conhecer a potencialidade de este produto ser desenvolvido a longo prazo, por parte dos órgãos promotores do turismo regional (como detalhado na secção 4.6.4, do capítulo 4), o que vai também ao encontro das opiniões dos agentes da oferta nos Açores e dos turistas que já praticam este tipo de turismo. Este Plano mostra-se importante, pois pode contribuir para alavancar o desenvolvimento deste produto de forma mais estruturada (com apoio institucional) e trazer benefícios em termos de atratividade de novos mercados, melhoria da envolvente concorrencial (como por exemplo melhorar e diversificar a política de oferta, de comunicação e marketing) e garantir um desenvolvimento turístico mais alinhado com produtos com elevado potencial de respeito pela sustentabilidade.

Um outro foco central do estudo empírico era traçar o perfil do turista espiritual potencial na ilha Terceira, para o qual foram realizadas entrevistas aos turistas (16) que já tinham viajado com a principal motivação de bem-estar mental/espiritual/zen. Concluiu-se que, a nível sociodemográfico, existem semelhanças entre o perfil do turista espiritual traçado na literatura (p.ex. Kumar *et al.*, 2022 ou Wolf *et al.*, 2017) e o perfil dos turistas

entrevistados. Nesta amostra, a faixa etária mais significativa compreende indivíduos entre os 31-55 anos (10 entrevistados), maioritariamente do sexo feminino e de rendimento entre os 1001 e os 2000 euros líquidos (rendimentos médios, no contexto português). Também nas motivações se verificou o que a literatura analisada referia: a procura pelo autoconhecimento, ou uma procura interior, é uma das motivações mais mencionadas pelos turistas entrevistados e percecionadas pelos agentes da oferta, tal como são também defendidas por Cheer *et al.* (2017) ou Sheldon (2020). Fatores que envolvem agitação emocional são também mencionados, como mudanças nas vidas, perdas ou despedimentos, tal como defendido por Willson *et al.* (2013) ou Robledo & Batle (2017) nos seus estudos. A procura pela aprendizagem também foi encontrada na investigação de Jasrotia *et al.* (2021) e Sheldon (2020). Para além destas motivações, surgem outras ligadas à redução do stresse e ao afastamento das rotinas diárias, corroborando Kumar *et al.* (2022), Kainthola *et al.* (2021) e Agarwal *et al.* (2021). Motivações como o estar consigo próprio e o agradecimento são também motivações que resultaram das entrevistas e que são mencionadas por autores como Choe & O' Regan (2020). Além disso, os efeitos que os turistas sentiram como resultado da sua viagem espiritual também foram estudados. Os efeitos positivos relatados são principalmente o facto de estes sentirem uma sensação de limpeza, leveza, calma e uma sensação de paz depois da experiência, que permanece para lá da viagem. A ligação e relação que estabelecida entre os entrevistados e as outras pessoas que estiveram também a participar nas mesmas atividades foi outro efeito positivo.

6.4. Contribuições teóricas e práticas

Em termos teóricos, o contributo principal da presente dissertação para a ciência passa pela sistematização da literatura científica com estudo empírico sobre a procura de turismo espiritual, destacando-se que grande parte desse conteúdo teórico, apresentado no capítulo 2, foi já utilizado num artigo científico aceite para publicação numa revista internacional, indexada na *Scopus*. Em termos teóricos também se espera ter contribuído para uma mais clara perceção da articulação dos conceitos de turismo espiritual e a sustentabilidade em ilhas. Para além disso, pretende-se que o conteúdo apresentado nesta investigação contribua para estimular o surgimento de reflexões adicionais relacionadas com a sustentabilidade em territórios insulares, uma vez que ainda são poucos os estudos com este enfoque, tal como foi referido anteriormente.

Em termos práticos, esta dissertação apresenta alguns contributos que podem ser relevantes para os agentes da oferta do turismo espiritual, tal como a nível institucional, para os responsáveis pelo desenvolvimento do destino turístico Açores. Parte desse conteúdo foi também utilizado na elaboração de uma comunicação e artigo, aceites, para apresentar numa Conferência Internacional (INVTUR 2024). Acredita-se que os resultados apresentados podem contribuir para uma melhor perceção acerca do que pensam estes agentes/instituições sobre esta temática, as suas opiniões e potencialidades que reconhecem ao turismo espiritual, mas também os desafios para o seu desenvolvimento num destino particularmente frágil e com recente crescimento do número de turistas.

Nesta perspetiva, acredita-se fazer sentido a criação de atividades mais regulares e produtos específicos como por exemplo, a realização de retiros no interior da ilha, aulas de meditação, yoga ao ar livre (tendo em conta que muitos dos entrevistados procuram por estas atividades), na ilha Terceira, articulando a promoção desta oferta com a oferta dos produtos tradicionais ou mostrando-a como uma alternativa. Também parece ser interessante explorar outras atividades relacionadas com o *mindfulness* (por exemplo o *journaling*, exercícios de introspeção, círculos de partilhas, momentos de silêncio ou caminhadas meditativas, entre outros), para diversificar a oferta e até fazer surgir novos segmentos de visitantes, eventualmente com relativamente menor pegada ambiental e social (capítulos 3 e 5). Além disso, a procura por este produto pode ser a motivação principal para se realizar uma viagem aos Açores, mas também tem quase sempre outros produtos associados como complementares (capítulo 5), podendo assim potenciar também efeitos multiplicadores e dinamização para a economia local.

6.5.Limitações

Não obstante todo o esforço colocado na concretização dos objetivos propostos, sentiram-se alguns constrangimentos. A primeira limitação encontrada na realização deste estudo foi durante a fase da revisão de literatura pois, sobre alguns dos temas mais específicos, por exemplo sobre o turismo espiritual em destinos insulares ou o turismo sustentável em ilhas, não se encontraram estudos recentes ou atualizados.

Além disso, uma outra limitação encontrada foi já durante o trabalho de campo, essencialmente no primeiro contacto com os agentes da oferta turística nos Açores: não se conseguiram obter respostas de todos os que foram selecionados como relevantes para o estudo. Após algum contacto insistente, alguns agentes alegaram a falta de tempo para

conseguirem participar no estudo, ainda que no final o número de entrevistas concretizadas tenha sido relativamente interessante.

Numa fase inicial, também se sentiu alguma dificuldade em identificar e chegar até aos turistas que praticam as atividades de turismo espiritual. Tentou-se, diversas vezes, contactá-los diretamente através das redes sociais, mas também sem conseguir obter respostas. Contudo, a forma alternativa que se encontrou para chegar a estes turistas foi através de publicações em grupos relacionados com esta temática na rede social Facebook, e conseguiu-se alcançar um grupo de testemunhos relevantes.

6.6.Sugestões para estudos futuros

No que se refere ao desenvolvimento futuro da investigação e de acordo com os resultados da presente investigação, conseguiram-se identificar algumas linhas temáticas importantes.

Da revisão de literatura efetuada, concluiu-se que, uma área complementar de investigação, que pode ser uma chave para o sucesso do turismo espiritual como um produto turístico potencialmente sustentável, é a realização de mais investigação sobre os efeitos negativos nos turistas e o que pode ser feito agora para ajudá-los a minimizá-los. Os resultados do estudo empírico também reforçam a relevância dessa linha de investigação.

No âmbito do capítulo 5, considerando os resultados aí apresentados, acredita-se que seria interessante o desenvolvimento de estudos sobre a importância da dimensão social da experiência de turismo espiritual não religioso, pois acredita-se que os estudos sobre esta temática podem ter uma visão inovadora se explorarem verdadeiramente a necessidade de ser livre *versus* a exposição/relação/partilha/necessidade de intimidade com os outros. Como se observou nas entrevistas aos agentes da oferta, os efeitos do consumo de produtos/experiências de turismo espiritual não religioso podem ter resultados frustrantes para os turistas, sendo importante que haja mais investigação sobre os efeitos dos diferentes tipos de experiências espirituais para os turistas.

Sugere-se, ainda, a realização de mais investigação sobre a relação entre o turismo espiritual e diferentes elementos da natureza do destino, tendo em conta que os resultados apresentados no estudo empírico (capítulo 5), apontam e reconhecem benefícios significativos quando estas duas dimensões são potenciadas em conjunto.

Por fim, e tendo como base os resultados da dissertação em relação à promoção e divulgação do produto de turismo espiritual (ver capítulo 5) e em Shekhar & Valeri

(2023), que concluem na sua investigação, que o marketing do destino tem um grande impacto na motivação dos turistas para consumir produtos de turismo espiritual, sente-se a necessidade de aprofundamento do conhecimento sobre este domínio de modo geral. Estudos sobre os aspetos que os turistas valorizam na promoção deste produto seriam pertinentes de realizar.

Para concluir este trabalho, verificou-se que também os entrevistados sentem que é benéfico explorar esta temática no contexto empírico estudado – os Açores, tendo um agente da oferta entrevistado afirmado que:

“(…) Acho que é **mesmo muito interessante, porque cada vez mais temos mais turistas, a verdade é essa e porque não trazer para a nossa parte, dar a conhecer a nossa parte como seres**, não só a nossa cultura, que é extremamente importante não é, e tá também intrínseca no nosso ser, isso vai sempre fazer parte, mas também fazer ver que nós, que apesar da nossa insularidade, mas que somos mentes abertas...e **porque não mostrar aos nossos turistas essa nossa parte, essa nossa oferta dentro das terapias, acho extremamente interessante mesmo**”
(Entrevista O3).

Referências bibliográficas

- Açores - No rumo da sustentabilidade (s/d). *Certificação*. Disponível em: <https://sustainable.azores.gov.pt/certificacao/> Acedido a 20/02/2024.
- Agarwal, A., Kapoor, K. & Walia, S. (2021). Impact of social media on spiritual tourism in India: An SEM analysis of the critical factors impacting on decision making. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9:5 (10), 96-107. Doi: <https://doi.org/10.21427/1SCQ-MC52>
- Aragão, J., & Neta, M. (2017). *Metodologia científica*. Faculdade de Educação, Superintendência de Educação a Distância: Salvador. Disponível em: https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/174996/2/eBook_Metodologia_Cientifica-Especializacao_em_Producao_de_Midias_para_Educacao_Online_UFBA.pdf
- Arora, M., Sharma, L., & Walia, S. (2021). Revisiting the inner self in times of debilitating distress: Gateways for wellness through spiritual tourism. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9:5 (4), 25-36. Doi: <https://doi.org/10.21427/VY3H-Q158>
- Associação para a gestão do parque industrial da ilha terceira (2013). *Plano Estratégico de Desenvolvimento da ilha Terceira*. Disponível em: https://angradoheroismo.pt/wp-content/uploads/2018/07/plano_estrategico_desenvolvimento_ilha_terceira.pdf Acedido a 19/01/2023.
- Bandyopadhyaya, R., & Nairb, B. (2019). Marketing Kerala in India as god's own country! for tourists' spiritual transformation, rejuvenation and well-being. *Journal of Destination Marketing & Management*, 14, 1-8. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2019.100369>
- Bella Vita Açores (2023). Terapias. Disponível em: <https://www.bellavitaacores.com/?fbclid=IwAR12vzMv0SFvqmSRjig0KOdLSYLJF54Ay3aZ4usMbFYoko0YHKitQin2CA> Acedido a 23/06/2023.
- Bhalla, R., Chowdhary, N., & Ranjan, A. (2021). Spiritual tourism for psychotherapeutic healing post COVID-19. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 38(8), 769-781. Doi: <https://doi.org/10.1080/10548408.2021.1930630>

- Body Roots (2020). *Eventos*. Disponível em: <http://www.bodyroots.com/events> Acedido a 07/07/2023.
- Booking (2022). *Seven predictions for the creative reimagination of travel in 2023*. Retirado de: <https://globalnews.booking.com/bookingcoms-seven-predictions-for-the-creative-reimagination-of-travel-in-2023/> Acedido a 30/01/2023
- Borges, M. (2016). *Governança para o desenvolvimento sustentável dos destinos turísticos: o caso da Região Alentejo* [Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro]. Repositório da Universidade de Aveiro. <https://ria.ua.pt/handle/10773/16368>
- Breiby, M., Duedahl, E., Øian., H., & Ericsson, B. (2020). Exploring sustainable experiences in tourism, *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 20(4), 335-351. Doi: <https://doi.org/10.1080/15022250.2020.1748706>
- Carlsen, J., Butler, R. (2011). *Island tourism: Sustainable perspective*. CAB International. Retirado de <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT180525.pdf>
- Carolina Lino Yoga (2023). *Experiências*. Disponível em: <https://www.carolinalinoyoga.com/> Acedido a 11/07/2023.
- Centro Upaya. (s/d). *Eventos e Retiros*. Disponível em: <https://upaya.pt/eventos-e-retiros/> Acedido a 20/05/2023.
- Cheer, J., Belhassen, Y., & Kujawa, J. (2017). The search for spirituality in tourism: Toward a conceptual framework for spiritual tourism. *Tourism Management Perspectives*, 24, 252–256. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.018>
- Chhabra, D., & Grace Kim, E. (2023). Sustaining inner transformation through spiritual tourism, *International Journal of Spa and Wellness*, 1-22. Doi: <https://doi.org/10.1080/24721735.2023.2295156>
- Chirico, A., Pizzolante, M., Kitson, A., Gianotti, E., Riecke, B., & Gaggioli, A. (2022). Defining transformative experiences: A conceptual analysis. *Frontiers in Psychology*, 13(790300), 1-19. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.790300

- Chirico, F. (2021). Spirituality to cope with COVID-19 pandemic, climate change and future global challenges. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(2), 151-158. Doi: 10.19204/2021/sprt2
- Choe, J., & O' Regan, M. (2020). Faith manifest: Spiritual and mindfulness tourism in Chiang Mai, Thailand. *Religions*, 11, 1-15. Doi: <https://doi.org/10.3390/rel11040177>
- Christou, P., Pericleous, K., & Singleton, A. (2023). Spiritual tourism: Understandings, perspectives, discernment, and synthesis. *Current Issues in Tourism*, 1-18. Doi: <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2183819>
- Collins-Kreiner, N. (2020). Pilgrimage tourism-past, present and future rejuvenation: a perspective article. *Emerald Publishing Limited*, 75(1), 145-148. Doi: <https://doi.org/10.1108/TR-04-2019-0130>
- Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3^a Ed). Sage Publications.
- Cunha, L., & A, Abrantes. (2019). *Introdução ao turismo* (6^a Ed). Lidel.
- Day, J. (2022). Tourism, hospitality, and environmental sustainability on the small island developing states. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 59(101233), 1-4. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2022.101233>
- Doering, A. (2022). Being-with Jean-Luc Nancy: Freedom, world and intrusion in travel and tourism. *Working Proceedings of the Critical Tourism Studies* 9,5.
- Durante, Í., dos Santos, R., Bouso, J., & Hallak, J. (2021). Risk assessment of ayahuasca use in a religious context: Self-reported risk factors and adverse effects. *Braz J Psychiatry*, 43, 362-369. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0913>
- Explore Terceira (2020a). *Festas e tradição*. Disponível em: <https://www.exploreterceira.com/ver-e-fazer/festividades-tradicoes/> Acedido a 18/01/2023.
- Explore Terceira (2020b). *Património cultural*. Disponível em: <https://www.exploreterceira.com/ver-e-fazer/patrimonio-cultural/> Acedido a 18/01/2023.

Explore Terceira (2020c). *Restauração*. Disponível em: <https://www.exploreterceira.com/mapa-interativo/categories/restauracao/> Acedido a 06/02/2023.

Explore Terceira (2020d). *Sobre a Terceira*. Disponível em: <https://www.exploreterceira.com/sobre-a-terceira/> Acedido a 18/01/2023.

Facebook (2023). *Satya Moments – Retiros*. Disponível em: <https://www.facebook.com/satyamoments> Acedido a 15/05/2023.

Festival Pico Zen (2023). *Programação*. Disponível em: <https://www.picozen.pt/programacao/> Acedido a 30/05/2023.

Filho, W., Salvia, A., Ulluwishewa, R., Abubakar, I., Mifsud, M., LeVasseur, T., Correia, V., Consorte-McCrea, A., Paço, A., Fritzen, B., Ray, S., Gordon, N., M. Luetz, J., Borsari, B., Venkatesan, M., Mukul, S., Carp. R., Begum, H., Nunoo, E., Muthu, N., Sivapalan, S., Cichos, K., Farrugia, E. (2022). Linking sustainability and spirituality: A preliminary assessment in pursuit of a sustainable and ethically correct world. *Journal of Cleaner Production* (380), 1-10. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.135091>

Fu, X., Tanyatanaboon, M., & Lehto, X. (2015). Conceptualizing transformative guest experience at retreat centers. *International Journal of Hospitality Management*, 49, 83–92. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijhm.2015.06.004>

Garg, A., Misra, P., Gupta, S., Goel, P., & Saleem, M. (2021). Prioritizing motivators influencing intentions to visit spiritual destinations in India: an application of analytical hierarchical process (AHP) approach. *Journal of Tourism Futures*, 1-16. Doi: <https://doi.org/10.1108/JTF-09-2021-0214>

Gezon, L. (2018). Global scouts: Youth engagement with spirituality and wellness through travel, Lake Atitlán, Guatemala. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 16(4), 365-378. Doi: <https://doi.org/10.1080/14766825.2017.1310217>

Governo dos Açores (2024). *Empreendimentos e atividades*. Disponível em: <https://azores.gov.pt/ext/drt-pa/listagem.aspx?ilhas=Terceira&atividades=> Acedido a 29/02/2024.

- Governo dos Açores & IPDT Turismo (2023). *Plano Estratégico e de Marketing do Turismo dos Açores – Horizonte 2030*. Disponível em: https://portal.azores.gov.pt/documentos/37592/981945/PEMTA_2030.pdf/60711da2-8d83-509f-2924-46b3bc410bbe?t=1691589718123 Acedido a 15/09/2023.
- Hai, P., & Thuong, M. (2019). The influence of the spiritual tourist destination attraction on international tourist's satisfaction And Return Intention: Empirical evidence of Danang City, Vietnam. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 8(1), 1-15.
- Halim, M., Tatoglu, E., & Hanefar, S. (2021). A review of spiritual tourism: A conceptual model for future research. *Tourism and Hospitality Management*, 27, 119-141. Doi: <https://doi.org/10.20867/thm.27.1.8>
- Hall, C. (2010). Island Destinations: A natural laboratory for tourism: introduction. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 15(3), 245-249. Doi: <https://doi.org/10.1080/10941665.2010.503613>
- Haq, F., & Medhekar, A. (2017). Is spiritual tourism an innovation in tourism for India and Pakistan?. *Springer International Publishing Switzerland*, 519 – 529. Doi: 10.1007/978-3-319-43434-6_44
- Hosany, S., Sthapit, E., & Björk, P. (2022). Memorable tourism experience: A review and research agenda. *Psychology & Marketing*, 39, 1467–1486. Doi: <https://doi.org/10.1002/mar.21665>
- Instituto Nacional de Estatística (2011). *Classificação portuguesa das profissões 2010*. Disponível em: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=107961853&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt Acedido a 04/10/2023
- IPDT – Turismo e Consultoria (2023). *10 tendências de viagem para 2023*. Retirado de: <https://www.ipdt.pt/tendencias-viagem-turismo/> Acedido a 30/01/2023
- Ismail, F., King, B., & Ihalanayake, R. (2011). Host and guest perceptions of tourism impacts in island settings: A Malaysian perspective. In Carlsen, J; Butler, R, *Island*

- Tourism: Sustainable Perspectives* (87-102). CAB International. Retirado de <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT180525.pdf>
- Jaiswall, P., & Duggal, C. (2019). When the ghats call: An exploration of the spiritual identity development of non-Indian visitors in the landscape of varanasi. *National Academy of Psychology*, 64(2), 200–212. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00489-z>
- Janusza, G., & Bajdora, P. (2013). Towards to sustainable tourism- framework, activities and dimensions. In *Procedia Economics and Finance, International Economic Conference of Sibiu 2013 Post Crisis Economy: Challenges and Opportunities*, 523 – 529. Doi: 10.1016/S2212-5671(13)00170-6
- Jasrotia, A., Choudhary, P., & Kour, P. (2021). Exploring the motivations of millennials opting for temple stays in India. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9:5 (7), 60-70. Doi: <https://doi.org/10.21427/ZPPC-DX28>
- Kainthola, S., Chowdhary, N., Kaurav, R., & Tiwari, P. (2021). Motivations of urban millennials for spiritual Travel in India. *Tourism Recreation Research*, 1-17. Doi: <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.2008210>
- Kastenholz, E., Lima, J., & Sousa, A.J. (2012). *A metodologia qualitativa no estudo da experiência turística em contexto rural: O caso do Projeto ORTE*, GOVCOPP Tourism Working Paper No.1/2012
- Kelman, I. (2021). Critiques of island sustainability in tourism. *Tourism Geographies*, 23(3), 397-414, Doi: <https://doi.org/10.1080/14616688.2019.1619825>
- Kirillova, K., Lehto, X., & Cai, L. (2017). What triggers transformative tourism experiences?. *Tourism Recreation Research*, 42(4), 498-511, Doi: 10.1080/02508281.2017.1342349
- Kokkranikal, J., McLellan, R., & Baum, T. (2003). Island tourism and sustainability: a case study of the Lakshadweep Islands. *Journal of Sustainable Tourism*, 11(5), 426-447. Doi: <https://doi.org/10.1080/09669580308667214>

- Kujawa, J. (2017). Spiritual tourism as a quest. *Tourism Management Perspectives*, 24, 193–200. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.011>
- Kumar, S., Gupta, S., & Asthana, S. (2022). Determinants of spiritual tourism consumption: A hierarchical approach. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 10: 2(9), 78-93. Doi: <https://doi.org/10.21427/t97s-s131>
- Lima, J. (2015). *Turismo em família: A importância do turismo para famílias economicamente carenciadas* [Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro]. Repositório da Universidade de Aveiro. <https://ria.ua.pt/handle/10773/14779>
- Lopez, L., González, R., & Fernández, B. (2017). Spiritual tourism on the way of Saint James the current situation. *Tourism Management Perspectives*, 24, 225–234. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.015>
- Mahilawake (2020). *Women travel experiences*. Disponível em: <https://mahilawake.com/home> Acedido a 30/05/2023.
- Marujo, N. (2006). *Turismo: Meio de comunicação e promoção. O caso da Madeira* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Repositório da Universidade de Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/15135>
- Marujo, N. (2013). A pesquisa em turismo: Reflexões sobre as abordagens qualitativa e quantitativa. *Revista de investigación en turismo y desarrollo local*. 6(14), 1-16.
- Mazzola, F., Pizzuto, P., & Ruggieri, G. (2022). Tourism and territorial growth determinants in insular regions: A comparison with mainland regions for some European countries (2008–2019). *Papers in Regional Science*, 101, 1331–1382. Doi: 10.1111/pirs.12701
- Moniz, A. (2006). *A sustentabilidade do turismo em ilhas de pequena dimensão: O caso dos Açores* [Tese de Doutoramento, Universidade dos Açores]. Repositório Aberto da Universidade dos Açores. https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/208/1/DEG_Doutor_Ana_Isabel_Moniz.pdf
- Moniz, A. (2009). A sustentabilidade do turismo em ilhas de pequena dimensão: O caso dos Açores. Ponta Delgada: *Centro de Estudos de Economia aplicada do Atlântico*.

- Monjardino, I. (2005). *Indicadores de sustentabilidade do turismo nos Açores: O papel das opiniões e da atitude dos residentes face ao turismo na Região*. 1º Congresso de Desenvolvimento Regional de Cabo Verde (1366-1399). Disponível em <http://www.apdr.pt/congresso/2009/pdf/Sess%C3%A3o%2014/29A.pdf>
- Moyle, B., Croy, G., & Weiler, B. (2011). Sustainable host–guest interactions on islands: Bruny and magnetic islands. In Carlsen, J; Butler, R, *Island Tourism: Sustainable Perspectives* (129-139). CAB International. Retirado de <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT180525.pdf>
- Nair, B., & Dileep, M. (2021). Drivers of spiritual tourism: A destination-specific approach. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9:5(2), 1-12. Doi: <https://doi.org/10.21427/8VK2-JB56>
- Nandasena, R., M. Morrison, A., & Coca-Stefaniak, J. (2022). Transformational tourism – a systematic literature review and research agenda. *Journal Of Tourism Futures*, 8(3), 282-297. Doi:10.1108/JTF-02-2022-0038
- Norman, A., & Pokorny, J. (2017). Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. *Tourism Management Perspectives*, 24, 201–207. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.012>
- Nowacki, M., & Kowalczyk-Anioł, J. (2022). Experiencing islands: is sustainability reported in tourists’ online reviews?. *Journal of Ecotourism*, 1-22. Doi: <https://doi.org/10.1080/14724049.2022.2041648>
- Noy, C. (2004). This trip really changed me: Backpackers' narratives of self-change. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 78-102. Doi: 10.1016/j.annals.2003.08.004
- Pala, T., & Cetin, G. (2022). Exploring transformative travel experiences: The case of Turkish travelers. *Tourism & Management Studies*, 18(2), 7-17. Doi: <https://doi.org/10.18089/tms.2022.180201>
- Parsons, H., Mackenzie, S., & Filep, S. (2019). Facilitating self-development: How tour guides broker spiritual tourist experiences. *Tourism Recreation Research*, 44 (2), 141–152. Doi: <https://doi.org/10.1080/02508281.2019.1582159>

- Perkins, D., Pagni, B., Sarris, J., Barbosa, P., & Chenhal, R. (2022). Changes in mental health, wellbeing and personality following ayahuasca consumption: Results of a naturalistic longitudinal study. *Front. Pharmacol*, 13:884703, 1-15. Doi: 10.3389/fphar.2022.884703
- Poggendorf, L. (2022). New paradigm of spiritual tourism: Adding an important layer to Sustainable tourism. *WIT Transactions on Ecology and the Environment*, 256, 65-76. Doi: 10.2495/ST220061
- Pope, E. (2018). Tourism and wellbeing: Transforming people and places. *International Journal of Spa and Wellness*, 1(1), 69-81, Doi: <https://doi.org/10.1080/24721735.2018.1438559>
- Portugalin (2016). *Património em Terceira*. Disponível em: <https://portugalin.eu/azores/patrimonio-em-terceira/> Acedido a 07/02/2023.
- Pung, J., Gnoth, J., & Chiappa, G. (2020). Tourist transformation: Towards a conceptual model. *Annals of Tourism Research*, 81, 1-12. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102885>
- Régis, A. (2015). Risks of psychiatric decompensation in travel. *La Revue du praticien*, 65(4), 509–5121.
- Richardson, N., & Inch, A. (2021). Enabling transformative experiences through nature-based tourism. *Tourism recreation research*, 48(2), 311–318. Doi: <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1952396>
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. London: SAGE Publications.
- Robledo, M. (2015). Tourism of Spiritual Growth as a Voyage of Discovery. *Tourism Social Science Series*, 20, 71-86. Doi: <http://dx.doi.org/10.1108/S1571-504320150000020009>
- Robledo, M., & Batle, J. (2017). Transformational tourism as a hero's journey. *Current Issues in Tourism*, 20(16),1736-1748. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/13683500.2015.1054270>

- Rodrigo, M. (2020). La búsqueda espiritual a través del turismo. Su articulación desde el lado de la oferta. *Cuadernos de Turismo*, 45, 13-32. Doi: <https://doi.org/10.6018/turismo.426021>
- Rodrigo, M. (2022). Viaje mágico y espiritual a una tierra de manzanos. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 20 (4), 859-869. Doi: <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2022.20.057>
- Ross, S. (2010). Transformative travel: An enjoyable way to foster radical change. *Revision A Journal of Consciousness and Transformation*, 32(1), 54-61. Doi: 10.4298/REVN.32.1.54-62
- Sá, P., Costa, A., & Moreira, A. (Coord.) (2021). *Reflexões em torno de metodologias de investigação: Recolha de dados*. Volume 2. UA Editora. Doi: <https://doi.org/10.34624/ka02-fq42>
- Scheyvens, R., & Momsen, J. (2008). Tourism in small island states: From vulnerability to strengths. *Journal Of Sustainable Tourism*, 16(5), 491-510. Doi: <https://doi.org/10.1080/09669580802159586>
- Secretaria Regional do Turismo, Mobilidade e Infraestruturas (2023). *Alojamento local*. Disponível em: <https://portal.azores.gov.pt/web/drturismo/alojamento-local> Acedido 20/05/2023.
- Senthil, V., & Goswami, S. (2021). Can spiritual tourism in India be marketed properly? Learnings from an analysis of twitter. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9:5(6), 49-59. Doi: <https://doi.org/10.21427/3TNW-RQ81>
- Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023a). *Índice de envelhecimento*. Disponível em: <https://srea.azores.gov.pt/ReportServer/Pages/ReportViewer.aspx?%2FDemografia%2FIndice+de+Envelhecimento&rs:Command=Render> Acedido a 18/01/2023.
- Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023b). *Inquérito ao emprego*. Disponível em: <https://srea.azores.gov.pt/upl/%7Bec1eabe3-a3b1-4d8a-abf9-9978fd69edba%7D.pdf> Acedido a 28/06/2023.

- Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023c). *Óbitos*. Disponível em: <https://srea.azores.gov.pt/ReportServer/Pages/ReportViewer.aspx?%2FDemografia%2FObitos&ilhas=Ilha%20Graciosa> Acedido a 18/01/2023.
- Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023d). *PIB por ilha*. Disponível em: https://srea.azores.gov.pt/conteudos/Relatorios/lista_relatorios.aspx?idc=1117&idsc=3183&lang_id=1 Acedido a 18/01/2023.
- Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023e). *População*. Disponível em: <https://srea.azores.gov.pt/ReportServer/Pages/ReportViewer.aspx?%2FDemografia%2FEstimativas+da+Popula%C3%A7%C3%A3o+M%C3%A9dia&rs:Command=Render> Acedido a 18/01/2023.
- Serviço Regional de Estatística dos Açores (2023f). *Taxa de natalidade*. Disponível em: <https://srea.azores.gov.pt/ReportServer/Pages/ReportViewer.aspx?%2FDemografia%2FTaxa+de+Natalidade&rs:Command=Render> 18/01/2023.
- Sharpley, R. (2012). Island tourism or tourism on islands?. *Tourism Recreation Research*, 37(2), 167-172. Doi: <https://doi.org/10.1080/02508281.2012.11081701>
- Shekhar., Valeri, M. (2023). Modelling the effect of spiritual tourism motivators on spiritual tourism consumption. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 71 (3), 634-646. Doi: <https://doi.org/10.37741/t.71.3.13>
- Sheldon, P. (2020). Designing tourism experiences for inner transformation. *Annals of Tourism Research*, 83, 1-12. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102935>
- Singleton, A. (2017). The summer of the Spirits: Spiritual tourism to America's foremost village of spirit mediums. *Annals of Tourism Research*, 67, 48-57. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.annals.2017.08.002>
- Sirirat, P. (2019). Spiritual Tourism as a tool for sustainability: A case study of Nakhon Phanom Province, Thailand. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 7(9), 97-111. Doi: <https://doi.org/10.21427/9nyd-w868>

- Skinner, H., & Soomers, P. (2019). Spiritual tourism on the island of Corfu: positive impacts of niche tourism versus the challenges of contested space. *Int. J. Tourism Anthropology*, 7(1), 21-39. Doi: [10.1504/IJTA.2019.10019439](https://doi.org/10.1504/IJTA.2019.10019439)
- Sousa, B., Castro, C., Luís, M., & Lopes, P. (2020). Religious and spiritual tourism: From its origins to Alentejo (Portugal). *Global Development of Religious Tourism*, 44 – 64. Doi: 10.4018/978-1-7998-5792-1.ch004
- Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. 2ª edição. Lisboa: PACTOR. ISBN: 978-989-693-001-1
- Spencer, L., Ritchie, J. & O'Connor, W. (2003). Analysis: Practices, principles and processes. In Ritchie, J. & Lewis, J. (Eds.). *Qualitative research practice: a guide for social science students and researchers*, 199-218. London: SAGE Publications.
- Stankov, U., Filimonau, V., Gretzel, U., & Vujicic, M. (2020). E-mindfulness- the growing importance of facilitating tourists' connections to the present moment. *Journal of tourism futures*, 6(3), 239-245. Doi: <https://doi.org/10.1108/JTF-11-2019-0135>
- Stylidis, D., Terzidou, M., & Terzidis, K. (2007). Island tourism and its socio-economic impacts. *Management of Innovative Business, Education & Support systems*, 954-967
- Than, T., Kieu, H., Pham, D., Van, H., Tran, H., Nguyen, D., & Dao, T. (2020). Impact of community attachment and resident's support on destination sustainability: evidence from spiritual and community destination in Vietnam. *Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 7(8), 361–369. Doi: 10.13106/jafeb.2020.vol7.no8.361
- Veal, A.J. (2018). *Research methods for leisure and tourism*. 5ª Edição. Harlow, United Kingdom: Pearson Education Limited.
- Visit Azores (2022a). *Os Açores*. Disponível em: <https://www.visitazores.com/os-acoress> Acedido a 19/01/2023.
- Visit Azores (2022b). *Terceira*. Disponível em: <https://www.visitazores.com/os-acoress/terceira> Acedido a 19/01/2023.

- Visit Portugal (2013). *Terceira, A ilha festiva*. Disponível em: <https://www.visitportugal.com/pt-pt/node/73817> Acedido a 08/06/2023.
- Walker, T., & Leeb, T. (2021). Contributions to sustainable tourism in small islands: An analysis of the Cittaslow movement. *Tourism Geographies*, 23(3), 415–435. Doi: <https://doi.org/10.1080/14616688.2019.1654539>
- Walker, T., Lee, T., & Li, X. (2021). Sustainable development for small island tourism: developing slow tourism in the Caribbean. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 38(1), 1-15, Doi: <https://doi.org/10.1080/10548408.2020.1842289>
- Wang, S., & Blasco, D. (2022). East meets west: Spiritual tourism in Chinese protected areas. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 3, 1-10. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.annale.2022.100035>
- Wang, S., Blasco, D., Hamzah, A., & Verschuurene, B. (2023). Tourists and ‘philosophers’: Nature as a medium to consciousness and transcendence in spiritual tourism. *Annals of Tourism Research*, 99, 1-13. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103543>
- Wang, Y., Chen, P., Shi, H., & Shi, W. (2021). Travel for mindfulness through zen retreat experience: A case study at Donghua Zen Temple. *Tourism Management*, 83, 104-211. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104211>
- Weaver, D. (2017). Core–periphery relationships and the sustainability paradox of small island tourism. *Tourism Recreation Research*, 42(1), 11-21. Doi: <https://doi.org/10.1080/02508281.2016.1228559>
- Willson, G., McIntosh, A., & Zahra, A. (2013). Tourism and spirituality: A phenomenological analysis. *Annals of Tourism Research*, 42, 150–168. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.annals.2013.01.016>
- Wolf, I., Ainsworth, G., & Crowley, J. (2017). Transformative travel as a sustainable market niche for protected areas: A new development, marketing and conservation model. *Journal of Sustainable Tourism*, 25(11), 1650-1673. Doi: <https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1302454>

Yin, R.K. (2011). *Qualitative research from start to finish*. The Guilford Press. New York. Disponível em: <https://eli.johogo.com/Class/Qualitative%20Research.pdf>

Zhao, Y., & Agyeiwaah, E. (2023). Understanding tourists' transformative experience: A systematic literature review. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 188–199. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.12.013>

Apêndices

Apêndice 1- Objetivos das entrevistas exploratórias

- 1.** Perceber se existe alguma identificação de ofertas relacionadas com turismo espiritual não religioso. Se sim quais.
- 2.** Perceber se as entidades conhecem alguns agentes que oferecem estas práticas. E, se sim, quais.
- 3.** Saber se as entidades identificam neste tipo de produtos como algo que poderá ser desenvolvido no futuro na ilha Terceira.
- 4.** Conhecer, na perspetiva das entidades, o potencial que a ilha Terceira tem para desenvolver o turismo espiritual.
- 5.** Obter sugestões sobre alguma abordagem que permita encontrar mais facilmente este tipo de turistas, para colaborarem com o presente estudo.

Apêndice 2- Transcrição da entrevista exploratória (Entrevista E1)

1. Têm alguma identificação de ofertas relacionadas com o turismo espiritual não religioso?

Isto é uma área que cada vez mais está a ser procurada, mas penso que, pelo menos aqui para a ilha Terceira, que é a ilha que eu conheço melhor, ainda não podemos falar de turismo espiritual. Portanto é um nicho de mercado... primeiro é um nicho de mercado como é lógico, e ainda não há ninguém que venha até aos Açores e até à ilha Terceira por motivação única fazer um retiro ou procurar alguma empresa que ofereça esse tipo de serviço. Penso que as pessoas poderão provavelmente procurar essa oferta, mas integrado dentro do seu programa de visitação à ilha. Enquanto produto em si, penso que ainda não está devidamente estruturado, para ser considerado produto.

2. Conhece alguns agentes que oferecem estas práticas? Quais?

Aquilo que eu conheço são entidades, até a maior parte das vezes, são particulares, não são empresas de animação turística que oferecem esse tipo de produto, mas são médicos, são guias espirituais, que agora estão bastante em moda, digamos assim, porque também é uma questão de moda e são essas pessoas que promovem esse tipo iniciativas, entre elas os retiros, por exemplo em São Miguel já conheço vários casos em que se fazem, em que se faz isso. Aqui na Terceira também já houve. Tem por exemplo, conheço uma pessoa que está interessada e que vai começar a fazer uma prospeção de mercado para fazer para o ano mas é assim a pessoa é uma profissional do Continente que vai deslocar, digamos assim, os seus clientes e promover depois a iniciativa aqui na ilha e com certeza haverão pessoas que se irão integrar dentro desse evento mas é o que eu lhe estou a dizer, isso é uma coisa que ainda não está estruturada, digamos assim, nem há empresa nenhuma que se dedique exclusivamente a isso. Há portanto empresas que realmente tem os spas e que de alguma maneira oferecem esse tipo serviço agora é o que estou a dizer ainda, a não ser nestes casos em que um privado organiza o evento e traz realmente as pessoas aqui ou então faz com as pessoas locais, por exemplo em São Miguel existe mais casos de eventos desse género mas que são vocacionados com o perfil de cliente é o cliente local, não são turistas, digamos assim, casualmente poderá se integrar um turistas mas não é, não é dirigido para o turista especificamente. E conheço casos que também, como eu já referi, de pessoas também que estão a residir no continente e que querem fazer um retiro aqui na Terceira ou em outra ilha, depois a prospeção mercado é que a pessoa vai ver qual é a ilha que melhor se adequa, quer em termos de alojamento, quer em termos até de ambiente para fazer esse tipo de evento.

3. Este tipo de produtos são algo que poderá ser desenvolvido para o futuro na ilha Terceira?

Sim, sim. Eu acho que haverão empresas e principalmente pessoas assim como tu, da tua idade e que em termos de futuro se haverá essa possibilidade de criar uma empresa e tendo por objetivo esse tipo de serviço eu penso que sim, que é uma área que vão aparecer empresas, cujo o serviço principal, cujo a oferta principal seja essa. Estou convencida que isso irá acontecer. Por exemplo a gente também tem alguns alojamentos que pela sua tipologia e pelo ambiente que tem, também proporciona algumas atividades dentro dessa área, mas são coisas muito esporádicas, digamos assim. É como lhe tou a dizer, ainda não há assim, ainda não está estruturado como produto. **Não, não está. Eu por acaso fiz uma pesquisa e encontro ofertas em muitas outras ilhas e na Terceira só encontrei um evento que decorreu há pouco tempo e foi assim de**

forma breve e não é muito comum. Não, não é. Onde eu conheço mais e onde há mais esse tipo de eventos é claro em São Miguel, é uma ilha maior e as pessoas também são mais, já são mais alerta, digamos assim, para esse tipo de eventos e aderem, digamos assim, mas mesmo em São Miguel, penso que a maior parte dos eventos que existem são direcionados mais para os locais, depois tens alojamentos que oferecem mas depois até te posso dar o contacto de uma colega minha em São Miguel se quiseres falar com ela, e ela com certeza de dará uma visão muito mais correta da realidade micaelense. **Se for possível, eu agradeço imenso o contacto.** Claro.

4. O que pensa sobre o potencial que a ilha tem para desenvolver o turismo espiritual?

Portanto, isso é uma área que eu estou convencida que a tendência que vai ser realmente para crescer. As pessoas com o stress do seu dia a dia cada vez mais e mesmo a pós-pandemia a verdade é que as pessoas sentem cada vez mais necessidade de estar um bocadinho consigo próprio portanto fazer uma viagem ao seu interior, ganhar a calma que necessitam e a paz também que necessita para o seu equilíbrio quer mental, quer emocional, quer mesmo até físico portanto isso é uma área realmente de futuro mas, que de momento ainda não está estruturada, na minha opinião, ainda não está estruturada como produto turístico.

5. Sugere alguma abordagem que possa fazer que seja mais fácil de encontrar este tipo de turistas?

Isso é difícil, porque o que estás a pedir é como é que tu chegas ao teu cliente, digamos assim. Cliente entre aspas... eu penso que, só mesmo, se tu, no instagram, que é a rede social que eu mais utilizo, se fizeres uma pesquisa vais encontrar muitos grupos ligados à espiritualidade, mesmo já em Portugal. Ou pelo menos se não à espiritualidade, a atividades que são muito ligadas com a natureza, com o bem-estar, o bem-estar na sua totalidade, bem-estar físico, mental, emocional e até espiritual e esses, penso que são os, o cliente potencial para esse tipo de turismo. São eles que poderão estar mais facilmente a aderirem mais facilmente esse tipo de turismo, penso que é por aí. Esse será sempre uma atividade que só por si, a não ser que seja um evento organizado por essa empresa e aí as pessoas deslocam-se para cada uma das ilhas, seja ela qual for, e se falares no turismo em geral haverá poucos turistas que virão até aos Açores só com essa finalidade. Penso que a gente ainda tem que andar e a fazer aqui um percurso, digamos assim, longo para conseguir chegar até lá, porque isso é uma mudança também de mentalidade, isso é uma forma de as pessoas estarem consigo próprias e com os seus valores, digamos assim, e, portanto, não são coisas assim que mudem de um dia para o outro. E aquelas férias tradicionais digamos assim, continuam a ser aquelas que as pessoas preferem, a verdade é essa não é, a gente quando faz um retiro faz um retiro 2/3 dias, não faz um retiro propriamente como considerado como férias digamos assim. É sempre uma coisa muito mais restrita e passar isso para uma dimensão maior quer em termos de dias de estadia, quer em termos de depois aliar isso à parte turística digamos assim, penso que isso ainda vai demorar aqui algum tempo. Serão pessoas como tu, que estão a começar agora que já tem essa à-vontade que provavelmente criarão a sua empresa e aí sim vão desenvolver digamos assim produto e a sua oferta integrando as duas vertentes, a vertente espiritual e a vertente mais turística.

Apêndice 3- Guião de entrevista à oferta

1. Com que frequência oferece programações no âmbito do turismo espiritual/zen?
2. Quais as atividades que oferecem relacionadas com o turismo espiritual? / São estas [listagem] as atividades que oferecem relacionadas com o turismo espiritual?
3. Considera que existem potencialidades para o desenvolvimento do turismo espiritual na Terceira? Se sim, quais? Se não, porquê?
4. Como descreve o perfil dos seus consumidores efetivos (ou seja, os clientes que compram os seus serviços: correspondem ao mercado-alvo ou nota algumas diferenças)?
5. Qual a sua perceção sobre as motivações dos seus clientes para adquirir os seus serviços?
6. Quais os fatores de sucesso que identifica para a satisfação dos seus clientes?
7. Quais os efeitos que consegue identificar que são sentidos pelos seus clientes (positivos e negativos) durante o consumo dos seus serviços?
8. Mantém algum contacto com os seus clientes depois de eles regressarem a casa?
 - a. Consegue identificar alguns efeitos que perduram depois dos seus clientes regressarem a casa? Se sim, quais?
9. Como avalia o impacto da sua atividade na ilha?
10. Quando desenvolvem produtos de turismo espiritual, têm em conta a preservação e a capacidade de uma área? Como/De que formas concretas?
11. Tem algumas preocupações/identifica alguns desafios relativamente ao futuro do desenvolvimento do turismo espiritual nos Açores, e especificamente na Terceira? Se sim, quais e porquê?
12. Conhece mais agentes com este tipo de produto na Terceira ou nos Açores?

Apêndice 4- Exemplo de transcrição de entrevista à oferta (Entrevista O7)

a. Qual é o vosso mercado-alvo?

São Mulheres dos 18 até aos 70 anos, dependendo das atividades que vão fazendo.

b. Quais são os programas existentes que oferece?

Programas estruturados como o Into the Blue (meditação e conexão com o oceano, exercícios de respiração, mergulho em apneia, mergulho livre) e o Awake Trail (passeio pela ilha de São Jorge e yoga).

1. Com que frequência oferece programações no âmbito de bem-estar mental/zen/espiritual?

Este ano foram uma e duas ainda por acontecer.

2. Considera que existem potencialidades para o desenvolvimento do turismo espiritual na Terceira? Se sim, quais? Se não, porquê?

Pronto, eu conheço...eu por acaso estive agora há pouco tempo na Terceira, na Praia da Vitória. Estive lá em trabalho e pá, eu acho que qualquer ilha dos Açores, tem esse potencial sem qualquer tipo de dúvida, tanto que já há pessoas a fazerem lá esse trabalho. Eu não conheço super bem e dependia do tipo de coisas que tu podes fazer lá, estás a ver, porque imagina eu, dependendo da ilha onde eu estou, eu vou adaptando as atividades, percebes? Por exemplo, o Faial é uma ilha que está mais ligada ao mar, então pronto fazemos uma atividade com coisas pronto, fazemos uma experiência com atividades que estão mais ligadas ao mar. No Pico, é uma coisa mais de natureza, mais de montanha, então são atividades estão mais ligadas ao corpo, à dança e à subida à montanha. São Jorge está mais ligada aos trilhos e ao yoga... na Terceira, eu teria que ver, percebes? Eu tenho que sentir o que é que eu na Terceira posso fazer... por exemplo, nas Flores, eu também queria fazer uma coisa que está mais relacionada com a arte, com a pintura e com os trilhos também, porque é uma ilha que chama muito para os trilhos e também chama muito para a arte, na minha opinião, porque...é uma ilha tão linda, que esta componente mais, mais cultural, mais artística, acho que consegue estar ali inserida. Na Terceira, sem dúvida, eu acho que há espaço para fazer este tipo de turismo como qualquer ilha dos Açores. Para mim e naquilo que eu faço era uma coisa que eu teria que pensar e perceber o que é que eu posso fazer, não é, mas tens uma coisa mais geral, tu podes fazer, podes fazer retiros de yoga, podes fazer retiros de desenvolvimento pessoal. O que nós fazemos são experiências de viagem, de aventura e desenvolvimento pessoal, em que tens estas 2 componentes, ou seja, não é bem um retiro, mas também não é uma viagem aos Açores. Tem aqui um bocadinho destas 2 componentes, percebes, não é nem uma nem outra. É assim um mix das 2.

3. Como descreve o perfil dos seus consumidores efetivos (ou seja, os clientes que compram os seus serviços)?

a. Eles correspondem ao mercado-alvo ou nota algumas diferenças?

Olha, os meus consumidores são pessoas que... são mulheres que gostam de viajar, são mulheres mais aventureiras e são pessoas que normalmente, não ligam muito às redes sociais, na verdade, eu já percebi que são pessoas que... que são pessoas que vêm de fora, estás a ver, tipo, são pessoas que gostam muito de

natureza, são assim um bocadinho mais low profile, têm redes sociais, mas não se identificam muito. E são pessoas que estão à procura de uma experiência com um bocadinho mais de significado, com um bocadinho mais de sumo... que não seja só consumir, consumir, consumir, querem encontrar uma coisa um bocadinho mais...com mais significado, não é só a coisa de viajar e não é só um retiro e querem também conhecer outras pessoas. Eu sinto que elas querem fazer essa ligação.

4. Achas que essas são as principais motivações das pessoas consumirem os teus serviços?

Eu acho que sim, sobretudo porque elas vão sempre na busca de alguma coisa, não é que... querem, querem vir para os Açores, sem dúvida, porque os Açores primeiro está na moda, pá, é um sítio lindíssimo e, portanto, querem conhecer os Açores. Depois têm a oportunidade de fazer isto através de uma experiência um bocadinho diferente, não é, e depois pronto vem um bocadinho em busca da descoberta delas mesmas, tipo quem é que eu sou, se eu consigo fazer esta descoberta, ou chegar um bocadinho mais desperto desta resposta através de uma viagem num sítio paradisíaco, não é... melhor, bora, vamos fazer isso.

5. Quais os fatores de sucesso que identifica para a satisfação dos seus clientes?

Fatores de sucesso...olha, é assim, eu vou ser honesta, eu ainda não tive muitos, muitos clientes...eu fiz poucas experiências ainda, mas o fator de sucesso pá, eu diria... tem haver com o facto de tu ser genuíno e gostares de receber, sabes, sentires que há uma ligação muito grande com as pessoas...que as pessoas não são mais um cliente, que elas são especiais e que elas fazem parte do grupo, que sem elas a experiência não ia ser a mesma... O facto de tu perceberes que todas as pessoas que vêm vão dar ao grupo, não é, e o facto de elas perceberem isso que elas fazem parte da experiência, fazem parte da riqueza da experiência... eu acho que torna, torna tudo isto muito especial. E elas sentem os miminhos também, estás a ver, o facto dos pormenorzinhos, de tu ajudares, de estares lá sempre a perguntar se está tudo bem, ouvires aquilo que elas têm para dizer, estar muito à escuta, pá... olha, no fundo, é dares amor as pessoas. É isso que as pessoas estão à procura.

6. Quais os efeitos que consegue identificar que são sentidos pelos seus clientes (positivos e negativos) durante o consumo dos seus serviços?

Os efeitos... isso é uma pergunta um bocadinho difícil de responder, porque eu tinha que estar muito próxima destas pessoas para, pronto para conseguir responder de uma forma mais assertiva, não é...olha, eu é assim, eu tive uma cliente que mudou de vida, que se mudou para os Açores, que veio trabalhar num restaurante, queria vir experimentar a vida dos Açores, viver uma vida um bocadinho mais pacata. E foi aquilo fez-lhe li alguns cliques... a experiência do Sea Terapy fez-lhe ali alguns cliques... outras que perderam, por exemplo, o medo da água...deixa-me lá ver, outras que voltaram também estás a ver, por exemplo, vou-te dar um exemplo, houve uma cliente que eu tive que, nós quando estávamos em São Jorge, sabes aquela cascata que tens no trilho que desce do Topo até à Fajã de Santo Cristo, quando estás quase a chegar à Fajã de Santo Cristo, é uma cascata bué bonita, com água gelada, e nós todas parámos lá e demos um mergulho... e ela estava tipo, não sei, estava ali um bloqueio qualquer...estava com vergonha ou não sei, e não entrou dentro de água e no final ela estava a dizer, fogo, estou mesmo arrependida de não ter ido...era uma coisa que eu queria muito ter feito, mas realmente vieram aqui os medos, as minhas inseguranças, pá, e foi muito fixe, porque eu senti que ela se abriu sabes, é tu sentires que estás a criar um

espaço para as pessoas se abrirem, para se descobrirem, para libertarem coisas que têm ali a libertar, pá, isso é incrível, é muito bom. E pronto, e se puderes fazer estas pequeninas diferenças, e às vezes é só uma coisinha pequenina, que tu às vezes podes nem sequer sentir a diferença logo, mas... sabes, é plantares ali uma sementinha que eventualmente se calhar aquilo vai crescer, estás a ver, se calhar não é no ano seguinte, se calhar não é no mês seguinte, pode até ser daqui a 10 anos, mas se tiveres ali a plantar uma sementinha, se aquilo eventualmente crescer, pá espetacular e eu acredito que sim, eu acredito que cada experiência, cada viagem que tu fazes tu plantas sempre uma sementinha não é...se elas crescem ou não pronto olha também já não te posso dizer, mas eu acredito que sim. **E já alguém sentiu algum efeito negativo?** Não, não, isso não. Ai não de todo...Pá as pessoas podem, sempre dar dicas e eu agradeço e estou sempre à espera de feedback... às vezes sei lá coisas piores para melhorar, tudo bem mas, de feedback negativo não, nunca tive, não.

7. Mantém algum contacto com os seus clientes depois de eles regressarem a casa?

Vou, vou mantendo, vou mantendo, é super giro. Nós fazemos sempre um grupo de WhatsApp, de cada experiência e volta e meia vamos postando coisas, vamos perguntando, como é que estamos umas às outras e sim...pronto, depois o contato vai se perdendo eventualmente não é mas, mas são pessoas que vou perguntando depois...uma das minhas clientes também vendeu-me uns óleos essenciais... sim, nós vamos mantendo assim o contato, até agora sim, vou mantendo, não é com todas claro... também não, não conecto com toda a gente da mesma forma, mas sim, vamos mantendo contato.

a. Se sim, consegue identificar alguns efeitos que perduram depois dos seus clientes regressarem a casa? Se sim, quais?

Opá era o que eu estava a dizer Natacha, é uma pergunta um bocadinho difícil de responder... na verdade, eu também não estou à espera desse reconhecimento, sabes? Se para elas, se há sementinhas que eventualmente vão crescer, eu fico contente, mas eu também não estou, não estou à procura, não estou à espera... não estou à espera desse objetivo... é fixe se acontecer boa, mas o grande objetivo é tu proporcionar uma experiência fixe às pessoas, que elas curtam e que elas tirem o máximo que elas possam tirar dos Açores, e deste encontro. Pá, e depois o resto também é trabalho delas, e isso faz parte, não é deste mundo do crescimento pessoal e da espiritualidade.

8. Como avalia o impacto da sua atividade na ilha (a nível ambiental, económico, cultural, nos residentes, em outros turistas...)?

Olha, o meu impacto é mesmo micro, micro... isto é uma coisa ainda muito pequena, mas vou te dizer uma coisa, na primeira experiência que eu fiz, deu-me um orgulho enorme poder pagar a toda a gente, a quem eu estava pronto, a pedir serviços não é, para me ajudar... é a malta da comida, a malta que esteve a trabalhar comigo no Sea Therapy, os hotéis, os táxis, sabes...deu-me imenso prazer poder contribuir para a economia local. Pá é assim, vale o que vale, não é, isto é uma coisa muito micro, um mercado muito, muito pequenino, mas acabou por contribuir de certeza. **E a nível ambiental?** Olha a nível ambiental... nível ambiental há aqui muita coisa que tu podes mexer, não é, a partir do momento em que tu a trabalhas perto da natureza e estás em contato com a natureza, esta educação ambiental acontece naturalmente. Só o facto de estares nos Açores e estares a mostrar este património natural, não é, acho que já estás a educar de certa forma, pá, mas

nós não temos nenhuma campanha diretamente, acho que não, sei lá não, não temos. Não temos grandes impactos. Aliás, se calhar, muito pelo contrário, não é, só as pessoas virem para cá de avião e tu consumires uma série de coisas, se calhar já estás a ter ainda mais impacto, se calhar, o melhor era ficarmos quietinhos, cada um no seu sítio, mas... **Não pode ser.** Não é, como isso não acontece, pronto, sei lá. Olha, pá, não sei, acho que uma coisa acaba por compensar a outra. Não tenho nenhum impacto direto, não, isso não tenho.

9. Quando desenvolvem as vossas atividades têm em conta a preservação e a capacidade de uma área? Como/De que formas concretas?

Olha, eu posso dizer isso mais uma vez, deixa-me pensar, por exemplo, no Sea Therapy, nós, a capacidade que nós temos...então, nós só levamos no máximo 7 pessoas em cada experiência. Porquê? Primeiro, porque nós não queremos massificar, ter um turismo de massas aqui nos Açores por todos estes motivos que nós já falamos, não é... em termos de sustentabilidade, em termos do que é o turismo nos Açores...eu, para mim não tenho interesse absolutamente nenhum em massificar a ilha, eu acho que isso, por si só, acaba por ter uma série de consequências em termos de sustentáveis, não é. Por outro lado, vou te dar mais um exemplo do Sea Therapy, sempre que nós vamos para o mar, quando, fazemos a saída do Into the Blue, uma das atividades que nós fazemos é natação com golfinhos pronto, mas o que nós dizemos às pessoas é malta nós vamos sair para o mar, vamos ver animais, mas se os animais não estiverem a corresponder, nós também não vamos forçar. Pronto e as pessoas percebem, vá ok, não há animais, não há animais, entramos dentro de água se eles não estão confortáveis, também não insistimos...e estás a perceber, é este tipo de coisas que nós vamos fazendo, porque, pá, não te posso, não te posso dar mais exemplos, pode ser que sejam mais diretas, mas temos este cuidado.

10. Tem algumas preocupações/identifica alguns desafios relativamente ao futuro do desenvolvimento destas atividades de bem-estar mental/espiritual/zen/mindfulness nos Açores? Se sim, quais e porquê?

Opá, desafios há muitos, há sempre desafios. Olha e um deles tem que ver com o facto de precisamente de haver cada vez mais turistas, o que faz com que seja mais difícil tu teres um ambiente um bocadinho mais prístino, que era aquilo que tu procuras numa experiência destas, não é... é cada vez mais difícil estares em sítios onde não há turistas, às vezes é cada vez mais difícil teres um... alugares uma casa que seja acessível e que tenha preços acessíveis. Está cada vez mais difícil arranjar mão-de-obra, por exemplo, para fazer as refeições é sempre um filme... tenho que arranjar sempre 1001 maneiras de me desdobrar para conseguir ter as refeições todas para as pessoas..., mas faz-se...também se faz... deixa-me cá ver mais desafios. Para mim, para mim o maior desafio é a parte da comunicação, que é uma parte que eu não gosto. É preciso muito tempo, é preciso muita entrega às redes sociais, à parte do website, das fotografias e eu confesso que eu não tenho paciência absolutamente nenhuma e isso é o meu maior desafio... é chegar aos clientes pronto, mas de resto, eu vou dizer uma coisa, eu não tenho a menor dúvida de que isto funciona, a menor dúvida... aliás, o caminho tem que ser por aqui, é um turismo, mais... com mais significados, sabes, com mais sumo, em que as pessoas vão viajar e trazem alguma coisa dali... não trazem só um souvenir da loja de lembranças, mas trazem, levam mesmo coisas com elas sabes... não, não vão só fazer uma viagem de avião... mas voltam cheias.

11. Conhece mais agentes com este tipo de produto nos Açores?

Olha, honestamente, eu acho que não, porque, claro há, há coisas parecidas cada vez mais. Aliás, por acaso é engraçado isto depois, quando paira no ar começa, começa a surgir em todo o lado. Mas há cada vez mais retiros a acontecerem em São Miguel, nas Flores, mesmo no Faial, no Pico, há cada vez mais coisas destas a acontecer. Agora coisas que façam a combinação destas 2, não conheço muita gente honestamente, mas, mas olha, vai começar a surgir... isto é mesmo assim.

Apêndice 5- Guião de entrevista à procura

1. Fale-me sobre como foi sua última viagem com motivação de bem-estar mental/espiritual (destino, data e duração, as atividades que realizou, transportes, alojamento, alimentação, preços, ...)
2. Quais foram os fatores que foram determinantes na escolha desse destino em relação a outros?
 - a. Na sua escolha de destino ou serviços, considerou preocupações de sustentabilidade? Se sim, de que forma?
3. E relativamente aos seus fatores internos, o que o/a motivou a fazer esta viagem?
4. Quais foram os efeitos que sentiu depois de fazer a viagem (positivos e negativos)?
5. Fale-me sobre os fatores que considera terem sido essenciais para sentir os efeitos que relatou na pergunta anterior?
 - a. Considera que o ambiente natural e suas características foram importantes para atingir seus objetivos na viagem? Porquê?
 - b. Considera que o ambiente cultural e suas características foram importantes para atingir seus objetivos na viagem? Porquê?
 - c. Considera que o ambiente social foi importante para atingir seus objetivos na viagem? De que forma?
6. Quando realiza este tipo de viagens os efeitos são diferentes da sua prática regular? Em que medida?
7. Quais foram os impactos, se conseguir identificar algum, considera que a sua experiência teve no destino?
8. Teria interesse potencial em praticar este tipo de turismo na ilha Terceira? Porquê?
9. Perfil sociodemográfico (idade, género, profissão, concelho de residência, nacionalidade, nível de escolaridade, estado civil, situação familiar, quais as práticas de bem-estar que pratica regularmente, credo religioso, rendimento mensal médio líquido).

Apêndice 6- Exemplo da transcrição de entrevista à procura (Entrevista P5)

1. Fale-me sobre como foi sua última viagem com motivação de bem-estar mental/espiritual.

É assim, a minha viagem não foi muito longe, mas quando tu colocaste aquela pergunta, portanto, eu faço alguns retiros, frequento alguns retiros. Sexta a domingo, fora do meu local de residência, portanto, há aqui uma deslocação e vou para um sítio em específico em contato com a natureza, onde permite-me estar com outras pessoas alinhadas comigo, ou seja, mais ou menos estamos na mesma frequência, digamos assim, ou seja, temos aquele objetivo em comum e durante aqueles dias estamos dedicados a nós mesmos, a nossa individualidade, pronto. Onde é um espaço de olharmos para dentro, mas também de partilha e de acolher os sentimentos e tudo isso em conjunto, não é partilhando e vivenciando isso. Portanto, esta deslocação, essas deslocações que eu faço estão nesta busca, não é... de encontrar-me, reencontrar e no fundo, todos têm esse propósito, não é de haver um reencontro ou uma nova orientação, uma nova direção nas suas vidas, penso eu. **Eu queria que me falasse um bocadinho sobre o destino, a data, foi quanto tempo?** 3 dias. **OK, pode me dizer onde é que foi?** Olhe Quinta da Enxara foi o último. Na quinta da Enxara, que agora, para o lado de Santarém, salvo erro. **Quais foram as atividades que realizou lá?** Portanto, foi um retiro unicamente para mulheres no âmbito do sagrado feminino. E além das meditações e dança também e estarmos em roda e a ver... há também um conjunto de rituais de conexão connosco, é um ritual em que nos recordamos de quem somos, o que viemos. Teve a meditação, rituais, dança também... também cantamos em grupo e foi muito à volta disto.

2. Quais foram os fatores que foram determinantes na escolha desse destino em relação a outros?

Porque eu gosto muito da Quinta da Enxara. Para mim, está muito na natureza e depois a própria estrutura é em madeira. Eu encanta-me essas estruturas de madeira, as casas de madeira, tudo isso de madeira. E depois também porque é na natureza e então há ali uma atração muito grande e depois a própria mentora era minha mestre nalgum tempo, e portanto, também pronto puxou-me, não é. A pessoa também puxa por nós, quem está à frente não é, portanto, todos esses fatores e depois, felizmente, tenho um marido que me apoia, que me apoia e me foi buscar e isso também facilita, não é? Temos um apoio, OK, vai lá, isso também é muito importante. Eu julgo ser um fator que ajuda na decisão.

a. Na sua escolha de destino considerou preocupações de sustentabilidade? Se sim, de que forma?

A sustentabilidade... não me ocorreu minimamente isso. **Ok não foi importante na decisão, então.** Não, é algo que acho que tem a ver com a própria pessoa está consciente disso, mas também ver isso como algo de importante na sua vida e depois depende da altura da vida que a pessoa tá. Pronto eu, se calhar, como tenho determinadas responsabilidades, o meu foco poderá ser outro que não faz lembrar da sustentabilidade. É verdade, embora tente fazer coisas sustentáveis cá em casa, mas não tão arduamente e estão ativamente até tanto quanto custaria é verdade, mas nunca me passou pela cabeça sim.

3. E relativamente aos seus fatores internos, o que a motivou a fazer esta viagem?

Acho que acho que lhe disse de uma forma resumida tudo não é, portanto, o reencontro e o autoconhecimento. Eu, pessoalmente é sempre uma versão melhor, uma melhor versão de mim mesma. Que é que eu posso construir um diálogo melhor? O que é que eu já tenho e posso melhorar? E é muito a partir daí, não é... As dificuldades que eu tenho e quero ultrapassar, não é? É muito em torno disso.

4. Quais foram os efeitos que sentiu depois de fazer a viagem?

Para mim o grande efeito e acho que o grande objetivo de todo aquele encontro era muito empoderamento. Não há aqui um empoderamento, houve um empoderamento em mim, não é, enquanto mulher, enquanto acima de tudo enquanto mulher, não é... E o resto veio por acréscimo, mas foi muito aqui o empoderamento. Eu acho que esta palavra diz tudo. **E efeitos negativos sentiu algum depois da viagem?** Nenhum, nada.

5. Fale-me sobre os fatores que considera terem sido essenciais para sentir os efeitos que relatou na pergunta anterior?

As dinâmicas de grupo. Sem dúvida. Houve dinâmicas de grupo que não há outra alternativa senão mexer contigo e sair do ponto onde estás e acho que isso é... fomos como individuais, mas sem dúvida nós somos seres que precisamos de conexão. E aquela conexão, e aquelas dinâmicas é que fazem dar o salto. **Considera que o ambiente natural e as suas características foram importantes para atingir os seus objetivos de viagem?** Sim, é um grande contributo. Porque é assim a própria natureza... os vários locais da natureza têm uma própria energia. As próprias plantas, as árvores que lá estão ditam isso muito. E agora ocorre aqui partilhar eu há um local que adoro ir e vou o máximo que posso, eu estou no Alentejo, portanto, até Sintra que é o meu local predileto, é aqui algum cerca de 2 horas de viagem. E Sintra para mim tem um... as árvores e há lá uma zona que é mesmo de pinheiros e eu tenho uma grande conexão com pinheiros. Aquela envolvência, e depois, a própria terra, não é que tem aquela cobertura dos pinheiros, que os pinheiros vão largando. Há uma grande conexão ali... mesmo brutal, por exemplo, se calhar a comparar com a Quinta da Enxara, eu prefiro fazer se calhar fazer na Serra de Sintra do que se calhar na Quinta da Enxara, se me dessem assim a escolher pronto na Serra de Sintra não há depois há aquela dita casinha onde nós ficamos e aquilo e pronto, não é? Mas sim tem muita influência própria, natureza local. **E em relação ao ambiente cultural e as suas características acha que foram importantes para atingir os seus objetivos de viagem?** Eu percebo a pergunta, porque de facto a cultura e se formos falar noutros destinos turísticos espirituais, será importante? Para mim, não foi, para mim não foi, não é... Portanto, estamos a falar de uma zona de Portugal distinta, só isso, mas acredito que se calhar se estivéssemos a falar, sei lá... Tailândia, Índia ou qualquer coisa assim, aí já seria se calhar um fator a considerar. **E finalmente em relação ao ambiente social?** Sim, sim. É importante porque eu já tive outro contato e outras experiências e, portanto, a parte... o grupo depois é constituído porque por cada pessoa, não é... com suas características, suas experiências de vida e as suas circunstâncias de vidas e tudo isso, e isso também contribui para uma união de grupo... não é, para que nós possamos, cada um ser conforme é, sem ter receios de nada, ou seja é um espaço aberto, mas ao mesmo tempo fechado, ou seja, aberta entre nós, cada um de nós, mas fechado pelo que ocorre ali é muito respeitado e então nós sentimos à vontade para partilhar. Tivemos que chorar, choramos, tivemos que estar um bocadinho em silêncio, portanto, há muito respeito. É um espaço muito

digno, muito respeito, não é? Já tive noutros grupos com outra intenção, é sempre à mesma de melhorarmos, mas com outras dinâmicas e, portanto, são retiros assim de 1 dia e lá está o retiro de 1 dia é diferente de 3 dias a uma semana. Eu também quero sublinhar esta situação também é muito importante isto, porque tem que haver espaço para a conexão e não é ao fim de 1 dia que se tem conexão. Pode até acontecer uma empatia muito grande entre 2 pessoas, 2 seres e pode haver uma conexão enorme, como se conhecessem há anos e é fantástico, mas estou a falar de uma situação muito concreta em que ocorreu, em que ali a parte social teve um impacto e até um bocadinho negativo por acaso, que eu fui, teve assim um bocadinho negativo, porque as pessoas sentiram-se a própria mentora, criou ali uma situação um bocadinho delicada e tal e aquilo não correu assim muito bem, portanto isto também para deixar esta nota que, quem vai guiar um grupo não é a imparcialidade é importante e tem que estar em devidas condições de o fazer. Se a pessoa não está bem e não estiver devidamente equilibrada, o ego vai falar muito alto e isso prejudica. Todos nós temos ego, não é... e equilíbrio e quando é o ego que fala muito mais alto do que a parte amorosa e carinhosa de acolher... isso prejudica o grupo e foi o que aconteceu nesse nessa situação.

6. Quando realiza este tipo de viagens os efeitos são diferentes da sua prática regular? Em que medida?

Sim, sem dúvida. **Em que em que medida é que são diferentes?** Porque lá está aquela conexão de grupo e o facto de sermos guiados. Eu, eu posso aplicar muitas ferramentas em mim mesmo e que eles têm que aplico. Mas o facto de estarmos em grupo e permitir-nos, agora cuidem de mim. E acolham-me e cuidem de mim, é completamente diferente de fazer isso individualmente, sozinha, não é... pela dinâmica, pela energia do grupo, de proteção. Depois as partilhas de cada um são muito enriquecedoras e é isso que nos faz também crescer, não é... enquanto pessoas.

7. Quais foram os impactos, se conseguir identificar algum, considera que a sua experiência teve no destino?

Assim como certas pessoas, todos me impactaram e até hoje contactamos umas com as outras... eu houve uma que, até vivemos aqui perto, nasceu uma amizade e uma coisa espetacular... creio que também impactei outras de outra forma e impactei essa pessoa do qual nasceu uma amizade, não é..., portanto, não passei transparente. Passei uma marca e julgo que de forma positiva, senão não continuaríamos a manter contato. Portanto, em algumas, o grupo era grande, mas em algumas houve um impacto positivo, portanto continuamos a falar.

8. Teria interesse potencial em praticar este tipo de turismo na ilha Terceira? Porquê?

Ai, então não gostava... **Porquê?** Para já, porque a envolvência... lá está o ambiente... natureza, mar, tudo, portanto, tem os elementos da natureza muito interessantes. E depois, a própria viagem em si, nós, quando nos propomos a viagem, a transformação começa logo quando fechamos a porta de casa. Então, numa viagem desse género em que envolve outros meios de transporte, acho que ainda é mais transformador. Porquê? Porque a pessoa propõe-se a diversos desafios, não é saí do carro, põe gasolina e já está ou quando é elétrico carrega o carro. Neste caso, os desafios são outros. Logo a pessoa desafia as suas próprias competências em várias coisas, não é... o tratar dos bilhetes de avião, ter que apanhar um avião, fazer um check-in logo aí está-se a desafiar. E para algumas pessoas, isso pode ser super normal e frequente e para

outras não, não é, e para mim era um grande desafio, porque lá está, o marido vai me pôr, eu tenho carta de condução, mas a ser deixada no aeroporto e ficar por minha conta iria ser um desafio e testaria-me a mim própria também, portanto, aí logo era uma grande... o início de algo. **E acaba por sair da sua zona de conforto também...** Isso. Nem mais, e nós só crescemos quando saímos da zona de conforto. Pronto, portanto, acho que seria muito interessante, eu já vi algumas, não sei se seria na ilha da Terceira, mas eu acho que sim, alguns eventos que já ocorreram que me chamaram a atenção, mas lá está, os custos são muito elevados. Não é... E se aqui os retiros já são 300, 400, 500 euros, não é..., portanto, uma deslocação destas, implica um maior custo e, portanto, fica sempre de parte, não é..., mas acho que realmente seria muito transformador, pelo menos é minha ideia.

Perfil sociodemográfico

- Idade: 40 anos.
- Género: Feminino.
- Profissão: Técnica superior de gestão de recursos humanos.
- Concelho de residência: Reguengos de Monsaraz, Alentejo.
- Nacionalidade (país em que nasceu): Portuguesa.
- Nível de escolaridade que completou: Mestrado.
- Estado civil: Casada.
- Situação familiar: Agregado composto 4 pessoas (ela, o companheiro, 2 filhos de 7 e 13).
- Pratica regularmente, no dia-a-dia, alguma atividade relacionada com bem-estar mental/espiritual? Se sim, qual? Sim. Meditação e reiki.
- Tem algum credo religioso? Se sim, pode referir qual? Não tem.
- Rendimento mensal médio líquido (em euros): 1200 euros.